ProfiloSalute

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% LO/BS

Cristiana Capotondi
Amicizia è sostegno reciproco

Allergie:
cure naturali

Inappetenza
del bambino

L'acne

Anno VI
n. 02 - 2013
marzo - aprile
Bimestrale - euro 1.00

Conosci le tue Intolleranze Alimentari?

Sistema Sanitario Regione Lombardia

Numerosi studi dimostrano che sempre più persone soffrono di allergie e intolleranze alimentari. La maggior parte delle persone, tuttavia, può assumere una grande varietà di cibi senza alcun problema ma per alcuni, molti alimenti possono provocare reazioni allergiche di grave entità.

Oxi.Gen Lab effettua 5 test per le intolleranze alimentari che differiscono per il numero di componenti testati (da 22 a 271 alimenti) eseguibili sia con prelievo ematico che con prelievo non invasivo attraverso ago pungidito.

Quando è utile eseguire il test?

Il test è consigliato quando:

- vi sentite spesso stanchi dopo un pasto,
- se soffrite di malattie della pelle, di mal di testa o di stanchezza cronica,
- se soffrite di flatulenza o costipazione,
- se soffrite spesso di depressione o avete disordini digestivi cronici.

Come si esegue il test?

Grazie ai nostri kit di auto-prelievo, potrai provvedere tu stesso al prelievo non invasivo con un semplice ago pungi dito.

- I referti, opportunamente commentati e ricchi di note esplicative e grafici, sono scaricabili on-line.
- I kit di raccolta - forniti gratuitamente - sono ritirati tramite corriere.
- Non sono auto test, ma esami clinici certificati eseguiti con metodiche certificate.

Proposta riservata ai lettori di Profilo Salute

Allega il coupon in originale nel kit di raccolta per usufruire del prezzo riservato ai lettori.

[ ] TEST 22 ALIMENTI € 45,00 [ ] TEST 46 ALIMENTI € 75,00 [ ] TEST 90 ALIMENTI € 120,00

1) Prenota il Kit di Raccolta
2) Effettua il Prelievo non invasivo
3) Prenota il Ritiro del Campione
4) Scarica il Referto On-line

www.oxigenlab.com · info@oxigenlab.com

analisi mediche OXI.GEN LAB

FERMATA METROBS MARCONI

Per informazioni 030.3386212

via Marconi 11A · Brescia
Dir. Medico Dr. G. Pigoli

PRELIEVI E PAP-TEST da Lunedì al Sabato 7.00 - 10.00; Domenica 8.00 - 10.30

VALIDO FINO AL 30/04/2013

...in questo numero

marzo - aprile 2013

EDITORIALE
Oggi parliamo di noi 5

FOCUS
La ricetta medica: una necessità o una scocciatura? 9

IL FATTO
Il paziente di Berlino 13

IL PUNTO
Gli italiani e i farmaci 15

STORIA di COPERTINA
Cristiana Capotondi Amicizia è sostegno reciproco 19

PSICOLOGIA
Anoressia e bulimia difficili da trattare 23
L'incapacità di comunicare nella coppia 27

FARMACIA
A Brescia lotta al tabagismo 29
In Italia i farmaci costano meno che nel resto d'Europa 31

ANZIANI
Farmaci e anziani, una convivenza difficile 33
Ortogeriatria un modello che funziona 35

MAMMA e BAMBINO
Le malattie esantematiche 37
Il bambino che si ammala spesso 43
Come combattere l'inappetenza dei bambini 45
Bambini e allergie 49
La Dislessia: come affrontarla 53

PARLA lo SPECIALISTA
Raggi: sì, ma con prudenza 55
La chirurgia per l'obesità grave 61
La chirurgia post-bariatrica nel paziente ex-obeso 63
L'infertilità di coppia: un problema sempre più attuale 65

BENESSERE
Alla ricerca del punto G 71
Un bel sorriso è un'arma vincente 73
A testa alta! Rimedi contro il dolore cervicale 75
La malattia delle vetrine 77
Menopausa ed estetica del viso 79
Pollinosi: terapie naturali e consigli 81

BELLEZZA
Ho gli occhiali e mi trucco così 83
Blefaroplastica non ablativa 85
Che cos'è l'acne? 87

ALIMENTAZIONE
Uova di cioccolata, ma non solo... 89
Alla scoperta della dieta vegana e crudista 91
L'uovo di Pasqua: antica, golosa tradizione dai molt benefici 93
Caffè, le virtù nascoste in un chicco 97

LA RICETTA
La cucina delle gemelle Squizzato 100

NEWS
La salute entra a scuola 103

LETTERE
Controllo e sbiancamento dei denti 109

AMICI ANIMALI
I parassiti degli animali: conoscerli per combatterli 111

GIOCHI e PASSATEMPI 114

Questa copia è un OMAGGIO della farmacia

A2A e le Associazioni Consumatori **contro le truffe**

In molte zone della Lombardia, incaricati di alcune Società di vendita di energia elettrica e gas propongono nuovi contratti di fornitura con modalità scorrette e rilasciando informazioni false e ingannevoli.

Ad esempio

- Senza specificare la loro qualifica, si presentano genericamente come personale incaricato della verifica delle bollette e/o dei contatori, chiedendo di prendere visione dei dati lì riportati
- Richiedono la sottoscrizione di nuovi contratti di fornitura presentandoli falsamente come moduli relativi ad aggiornamenti tariffari, sconti sulle bollette, applicazione delle fasce biorarie
- Comunicano che il contratto di fornitura in essere è in scadenza e che, pertanto, si rende necessario stipularne uno nuovo.

Se è successo anche a Te, puoi rivolgerti alle Associazioni di tutela dei Consumatori con le quali A2A ha siglato un accordo contro le pratiche commerciali scorrette e A FAVORE DEI CONSUMATORI.

NUMERO VERDE ANTITRUFFE - 800 912 760

ACU Associazione Consumatori Utenti - tel. 02 6615411 - www.associazioneacu.org
CODICI - tel. 02 36503438 - www.codici.org
CONIACUT - tel. 030 7101001 - www.coniabrescia.net
LA CASA DEL CONSUMATORE - tel. 02 76316809 - www.casadelconsumatore.it
LEGA CONSUMATORI - tel. 02 48303659 - 030 2906091 - www.legaconsumatori.it

Se attualmente sei cliente **A2A Energia**, o se lo eri quando uno dei suddetti incaricati ti ha contattato, puoi segnalare l'accaduto anche al Numero Verde di A2A **800 199 955**.
Se attualmente sei cliente di **ASPEM Energia**, o se lo eri quando uno dei suddetti incaricati ti ha contattato, puoi segnalare l'accaduto anche al Numero Verde **800 925 573**.

Tutta la nostra energia per una relazione chiara e trasparente.

ACU - Associazione Consumatori Utenti
Organizzazione senza scopo di lucro
CODICI
Casa del Consumatore
LEGA CONSUMATORI

www.a2aenergia.eu
www.aspemenergia.it

ASPEM energia
Gruppo a2a

Marchi commerciali di A2A Energia
ASMEA
BAS OMNISERVIZI
Tidonenergie

a2a Energia

Luigi Cavalieri
Direttore

EDITORIALE

direzione@profilosalute.it

Oggi parliamo *di noi*

Notiamo sempre più spesso che quotidiani e riviste dedicano appositi spazi,se non addirittura specifici inserti, alla salute ed al benessere.

Questo sta a confermare la bontá della nostra intuizione, quando nel 2006 abbiamo voluto che anche il canale delle farmacie avesse uno strumento cartaceo attraverso il quale poter dialogare con i cittadini che frequentano la farmacia. E tutti noi sappiamo bene quanto questo presidio sanitario incontri il gradimento, essendo addirittura da anni al nono posto fra i pubblici servizi. Se inizialmente la nostra sfera di influenza si circoscriveva alla provincia di Brescia,un'area non certo marginale se consideriamo che questa provincia per estensione si colloca al quinto posto in Italia, cammin facendo siamo cresciuti sino a raggiungere oltre 1000 farmacie distribuite nel Nord dell'Italia. Davvero un bel risultato, di cui andiamo giustamente orgogliosi. E questo risultato é stato possibile grazie alla Cef, la nostra Cooperativa che oggi rappresenta per il sistema una autentica garanzia di servizio e di efficienza nella distribuzione del farmaco. Ma lo dobbiamo certamente anche a tutti quei collaboratori che fanno sí che la rivista sia sempre più interessante. La nuova testata ProfiloSalute é piaciuta cosí come la nuova veste grafica. Certo non dovremo mai fermarci perché la concorrenza é agguerrita ed il "palato" dei lettori sempre più esigente! Lo sappiamo bene e, proprio per questo,siamo sempre alla ricerca di idee nuove,di nuovi stimoli. E in questa ottica siamo disponibili a recepire dai lettori tutti quei suggerimenti e consigli, che ci possono aiutare ad essere ancor più accattivanti. E' questo l'impegno per l'anno iniziato da poco e che ci vede proiettati verso traguardi ancora più ambiziosi.

In questo numero della rivista abbiamo voluto fornire una serie di indicazioni utili ai lettori sia sulla obbligatorietà di presentarsi in farmacia con la ricetta per i farmaci per i quali è richiesta, che sul rapporto tra gli italiani e i farmaci.

Non mancano i consigli dei nostri collaboratori, medici e farmacisti, che spaziano, come sempre, dalla mamma al bambino, dal benessere all'alimentazione, dalla medicina naturale alla bellezza, dallo sport ai nostri amici a quattro zampe.

Un numero particolarmente ricco anche di informazioni scientifiche, che potrete ulteriormente approfondire col vostro farmacista di fiducia.

Buona lettura e alla prossima.

www.sgi.to.it

LAURETANA

LIFESTYLE

...per chi si vuole bene

Prenditi
il tuo TEMPO

Stai con
chi AMI

Scegli il
GUSTO
della semplicità

BEVI
LEGGERO

Leggera e pura, Lauretana è l'acqua ideale ogni giorno, per chi si prende cura di sè.
Il suo residuo fisso di soli 14 mg/l rappresenta un primato europeo: con la sua leggerezza, Lauretana è perfetta a tavola perchè lascia intatto ogni sapore ed è la scelta migliore per il consumo quotidiano di grandi e piccini.
Chi si vuole bene, sceglie una vita leggera, a cominciare dall'acqua da bere!

Residuo fisso in mg/l: 14 Sodio in mg/l: 1,2 Durezza in °F: 0,44

consigliata a chi
si vuole bene

LAURETANA
L'acqua più leggera d'Europa

servizio clienti
Numero Verde
800-233230

www.lauretana.com

LA VIGNETTA

di **Roberto Francesconi**

PROFILO SALUTE
Farmacia Futura
Anno VI - numero 2 - 2013
www.profilosalute.it

Direttore responsabile:
Luigi Cavalieri
direzione@profilosalute.it

Editore:
Punto Farma srl

Direzione, Amministrazione:
Punto Farma srl
via A. Grandi, 18
25125 Brescia
tel. 030.36.65.611
fax 030.36.65.680
info@punto-farma.it

Comitato Editoriale:
Marco Belloni
Antonella Boldini
Monica Chirico
Erica Denti
Simonetta Elseri
Rosanna Galli
Antonio Marinelli
Fiorella Memo
Giancarlo Nicoli
Francesco Rastrelli
Roberta Rossi
Giovanna Saleri
Antonio Schiavo
Serena Schiavo

Segreteria
di Redazione:
redazione@profilosalute.it

Concessionaria
per la pubblicità:
Punto Farma srl

Responsabile commerciale:
Federica Peretti
tel. 030.36.65.611.6
federica.peretti@punto-farma.it

Progetto grafico:
Number Seven

Responsabile ufficio grafico:
Chiara Caravaggi
chiara.caravaggi@punto-farma.it

Stampa:
Tiber SpA
Brescia

AUTORIZZAZIONE
TRIBUNALE DI BRESCIA
n. 48/2008 del 24.10.2008

Poste Italiane SpA
Spedizione in Abbonamento
Postale - 70% - LO/BS

in collaborazione con:
La Cooperativa dei Farmacisti

PROFILO SALUTE
Gratuitamente in Farmacia.
Chiedila al tuo farmacista.

THIOSPOT®

NEW FORMULA

CAMBIA OTTICA...VEDICI CHIARO!

UN APPROCCIO MIRATO CHE SINCRONIZZA EFFICACIA E TOLLERABILITÀ
NEL TRATTAMENTO DELLE IPERPIGMENTAZIONI CUTANEE

www.synchroline.com

SYNCHROLINE
Scientifically Proven Skin Solutions

General Topics s.r.l. - Località Santigaro, 32 - 25010 San Felice del Benaco (BS) - ITALY - Tel. +39 0365 522617 • © Copyright GENERAL TOPICS s.r.l. • All rights reserved

FOCUS

dott. **Antonio Marinelli**
farmacista

La ricetta medica:
una necessità o una scocciatura?

I farmacisti la chiedono e, per ottenerla, bisogna fare la coda dal medico: spieghiamo il perché di questa apparente perdita di tempo

Succede, a volte, di recarsi presso la propria farmacia, dove si è conosciuti da anni o, magari, da decenni, ed il farmacista **si rifiuta di consegnare un farmaco senza la necessaria prescrizione** medica oppure che neghi la medicina consigliata da qualche amico o parente "esperto".
Talvolta si tratta di una **terapia cronica,** come per i sonniferi od i farmaci anti ansia (es. Tavor e Lexotan), dove **la ricetta scade rapidamente** ed il farmacista non può non sapere che solitamente il medico la prescrive.
Oppure si tratta di **una semplice crema**, come il Gentalyn Beta o l'Aureomicina, che sono di utilizzo comune e che molte famiglie hanno in casa.
Il farmacista non potrebbe **semplicemente chiudere un occhio** ed "allungare" una scatola sottobanco?
La risposta, ovviamente, è negativa: cerchiamo di capire perché il farmacista che nega un farmaco, quando manca la necessaria ricetta, è **un professionista onesto,** che fa gli interessi del paziente, mentre quello che "allunga" la scatoletta trascura la salute del cliente in favore di interessi meno nobili.

La ricetta: un documento importante

La ricetta non è un semplice "pezzo di carta" od un cavillo burocratico, ma il risultato della accurata visita di un medico, che, al termine di un'analisi complessa, valuta la patologia e la cura più adatta ad un paziente.
Servono anni di studio e di esperienza professionale per poter valutare quando e come assumere un farmaco o ripetere una cura già prescritta in passato.
Certamente **non è possibile visitare per telefono**, quindi nemmeno prescrivere una cura, un intervento chirurgico od un farmaco.
E nemmeno è possibile presumere che la terapia prescritta in passato possa essere semplicemente ripetuta dopo mesi od anni: **i sintomi possono essere simili, ma la malattia diversa**.

La classificazione dei farmaci

L'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) ha il compito di classificare i farmaci ed imporre l'obbligo di ricetta.

I farmaci vengono classificati in base alla loro pericolosità potenziale, al rapporto fra rischio e beneficio ed alla capacità di causare un danno al paziente in caso di abuso.

Quando esiste qualche rischio per il paziente, **l'AIFA prescrive l'obbligo di ricetta.**

Il mondo dei farmaci è complesso, per cui non esiste un solo tipo di ricetta (vedi box) ed alcune medicine sono talmente delicate che possono essere prescritte solo da Centri ospedalieri o da specialisti.

I farmaci senza obbligo di ricetta

Nei Paesi anglosassoni (USA, Regno Unito,...) sono molti i farmaci senza obbligo di ricetta e purtroppo si contano a **decine di migliaia ogni anno i decessi dovuti ad abuso di farmaci autoprescritti.**

Un fenomeno che da noi e negli altri paesi Europei dotati di una legislazione più cauta è praticamente assente.

Tuttavia per le patologie più leggere **il farmacista può consigliare diversi tipi di farmaci senza obbligo di ricetta,** che possono alleviare i sintomi e portare alla guarigione.

E' importante chiedere la consulenza in quanto queste medicine possono comunque avere effetti collaterali od interagire con altre terapie in corso.

Così si tutela la sulte

In conclusione è importante sottolineare come **il farmacista tuteli la salute del cittadino quando richiede la ricetta** così come quando da' un consiglio medico,

Quando nega un farmaco oltre a perdere un guadagno immediato rischia di perdere anche il cliente che finisce col cercare **una farmacia più "permissiva"** e purtroppo in qualche raro caso trovarla.

La furbizia del cliente e del farmacista è però rischiosa: **come ci si può fidare del consiglio di un dottore che antepone il guadagno immediato alla salvaguardia della salute e delle leggi?**

I tipi di ricetta medica

Sono molti i tipi di ricetta medica, riassumiamo quelli più diffusi in farmacia.

Ricetta della mutua (Rossa)

Vale trenta giorni.

Non ripetibile

Vale trenta giorni e può essere utilizzata una sola volta: il farmacista la trattiene e la deve conservare per eventuali controlli. In alcuni casi (es. Aulin) è valida per una sola scatola.

Ripetibile per psicofarmaci (es. Tavor, Lexotan)

Vale trenta giorni per un massimo di tre scatole.

Domande e risposte sulle ricette

Sono rimasto senza un farmaco mutuabile: posso chiedere al farmacista di anticiparmelo e poi fare la ricetta della mutua in un secondo tempo?

No, è espressamente vietato dalla legge.
Il divieto è riportato in calce sul retro di tutte le ricette "rosse" della mutua.

Sono rimasto senza un farmaco per una terapia cronica (diabete, ipertensione, etc...) e devo assolutamente prenderlo! Posso dimostrare il mio stato di necessità con documentazione medica o con una ricetta scaduta da non più di trenta giorni, oppure il mio farmacista sa bene che sono affetto da una specifica malattia.

In casi di estrema urgenza e quando il paziente può dimostrarla il farmacista può applicare una particolare legislazione (DM 31 Marzo 2008), che prevede la compilazione di un registro e l'assunzione di responsabilità scritta da parte del paziente.
Il farmaco viene ceduto al di fuori della mutua e non è possibile chiederne il rimborso successivamente.

Sono rimasto senza il mio sonnifero, che prendo da anni. Posso chiedere l'urgenza in farmacia?

No perché gli psicofarmaci sono inseriti nella tabella degli stupefacenti ed in nessun caso possono essere dati senza ricetta.

Cosa rischia il farmacista che dovesse fornire le medicine senza la necessaria ricetta medica o con una ricetta scaduta anche da un solo giorno?

A seconda del farmaco ceduto si va da una multa (minimo € 600,00 per scatola) fino all'arresto ed alla chiusura temporanea della farmacia.
In caso di reiterazione l'ordine dei farmacisti può radiare il farmacista, che non potrebbe più esercitare la professione.

Io ho una ricetta valida, ma l'ho lasciata a casa. Perché il farmacista, che mi conosce bene, si rifiuta comunque di fornirmi il farmaco?

Purtroppo la legge non prevede eccezioni ed il fatto di avere la ricetta a casa non toglierebbe le sanzioni, civili e penali, al farmacista in caso di controllo dell'ASL o dei NAS.

VICKS

VICKS VAPORUB E VICKS SINEX

AIUTANO A LIBERARE
IL NASO CHIUSO
E **DORMIRETE TUTTI COME BAMBINI.**

Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Aut. Min. Sal. del 29/05/2012. Non somministrare ai bambini al di sotto dei 12 anni.
Vicks Vaporub può essere somministrato dai 3 anni.

Vicks Vaporub
trattamento balsamico
dai 3 anni

Vicks Sinex
decongestionante nasale
dai 12 anni

IL FATTO

dott. **Giancarlo Nicoli**
farmacista

Il paziente *di Berlino*

Il primo uomo al mondo guarito dall'AIDS

Per motivi di riservatezza, per alcuni anni, di questa persona si sapeva soltanto che era **maschio**, di **nazionalità statunitense e viveva e lavorava a Berlino**.

La storia del paziente sieropositivo

La sua storia clinica inizia nel 1995, quando **scopre di essere positivo al virus dell'HIV** (il virus dell'immuno-deficienza). Grazie all'assistenza pubblica tedesca il paziente sieropositivo entra in **cura con i farmaci antiretrovirali.**

Questi farmaci, che, nel frattempo, si sono evoluti, sono in grado di **rallentare lo sviluppo dell'AIDS, ma non di fermarlo.**

Nel 2006 l'uomo avverte un **costante senso di stanchezza, di spossatezza**. Per questo motivo viene visitato da un oncologo. L'esito degli esami di laboratorio è drammatico: **leucemia.**

Il paziente sieropositivo diventa il paziente di Berlino

L'oncologo, il dottor Gero Hütter, sottopone il paziente ad un **ciclo di chemioterapia.** Durante la chemio **il paziente si ammala di polmonite**, viene salvato appena in tempo, ma non è in grado di completare la cura antitumorale.

Nel gennaio 2007 la leucemia ritorna.

È a questo punto che una storia come tante altre diventa unica e che il **paziente – sieropositivo e leucemico – diventa "il paziente di Berlino".**

Come agisce il virus dell'HIV

Sappiamo, dagli studi del passato, che il virus dell'HIV **agisce attaccando le cellule del sistema immunitario, i linfociti T**. Il virus sfrutta una porta d'ingresso presente nei linfociti T, chiamata CCR5, **entra nelle cellule** – prima che queste riescano ad attaccare il virus – **e le distrugge.**

> *Le ricerche sul virus dell'AIDS hanno dimostrato che ci sono persone che, nonostante ripetuti contatti con il virus, non si ammalano.* ***Si è scoperto che i linfociti T di queste persone sono privi del recettore CCR5 a causa di una mutazione genetica.***

Il virus non può entrare: le cellule del sistema immu-

nitario sono libere di attaccare il virus e spazzarlo via. **Le persone resistenti al virus sono, però, rare: si stima che si tratti di circa l'1% della popolazione europea**.

L'oncologo cerca di curare il paziente di Berlino

Il dottor Hütter pensò di **curare la leucemia con un trapianto di midollo osseo**. Ebbe l'intuizione di cercare un donatore, che avesse la mutazione genetica, che rende le persone immuni al virus HIV.

Il paziente di Berlino **fu sottoposto ad irradiazione totale del corpo,** con lo scopo di azzerare il sistema immunitario, condizione necessaria per ricevere quel trapianto di cellule staminali, che avrebbe dovuto salvarlo contemporaneamente dalla leucemia e dall'AIDS. Il risultato fu che il **paziente guarì dalla leucemia e che il virus dell'HIV non era più rilevabile dagli esami del sangue**.

Ai primi del 2008 la leucemia tornò, per il paziente fu necessario sottoporsi a un nuovo trapianto di cellule staminali.

Identità del paziente di Berlino

È in questo periodo che, con il consenso dell'interessato**, viene rivelata l'identità del** paziente di Berlino: si tratta di Timothy Ray Brown, americano di Seattle, che a diciotto anni lasciò la sua città e si trasferì in Europa. Dopo un breve soggiorno a Barcellona (durante il quale probabilmente si verificò l'infezione, dice Brown) ecco il trasferimento a Berlino. L'architettura di questa città affascinò Brown, che lavorò al Café Adler, vicino al Checkpoint Charlie, il punto di passaggio attraverso il Muro tra Est e Ovest più famoso di Berlino.

Sono passati cinque anni dal primo trapianto di midollo osseo. Timothy R. Brown è ancora libero dalla leucemia. Il motivo, che lo rende famoso e testimone importante, non è l'essere guarito dalla leucemia, **quanto il fatto che da cinque anni egli non prende più farmaci contro il virus HIV. Gli esami del sangue e dei tessuti del paziente di Berlino dicono che il virus dell'AIDS non c'è più.**

Primo paziente al mondo ad essere stato guarito dall'AIDS

I giornali scientifici, che si occupano degli aspetti medici che riguardano Timothy Brown, **dicono che questo paziente è la prima persona al mondo ad essere stata guarita dall'AIDS.**

Il caso e' storico, ma il dr. Hütter ha smorzato l'entusiasmo dato dalle prospettive aperte da questo trattamento, che e' certamente un indirizzo per la ricerca, ma non può essere la soluzione di cura per i 34 milioni di malati che – si stima – ci siano in tutto il mondo.

Come dice il ricercatore, non ci sono abbastanza donatori per tutti i trattamenti.

Timothy Ray Brown

Rischi del trattamento

Inoltre il trattamento è rischioso. A questo proposito Timothy Brown ha sottolineato **l'inferno della terapia: una complicazione neurologica ha fortemente toccato la sua memoria e il suo linguaggio**, e il rischio di mortalità e' notevole: un paziente su tre non ce la fa.

Tuttavia i nuovi orientamenti della ricerca stanno portando gli specialisti, tra cui, per esempio, il dr. Alain Lafeuillade del Servizio d'Infettivologia dell'Ospedale Sainte-Musse di Tolone, a prospettare a medio termine l'eradicazione di questa malattia. Sostiene lo scienziato, citando nuovi percorsi sui trattamenti preventivi o nuove terapie funzionali **per rendere dormiente il virus senza dover prendere farmaci per tutta la vita, che è la prima volta che questo traguardo si dimostra possibile.**

IL PUNTO

di **Lisa Cesco**

Gli italiani
e i farmaci

Cresce il consumo di antidepressivi in Italia, diminuisce quello di antibiotici, le donne fanno più ricorso ai farmaci rispetto agli uomini e si conferma una marcata disomogeneità dei consumi fra le diverse Regioni.

E' questa la fotografia del rapporto fra italiani e farmaci scattata dall'**Osservatorio sull'impiego dei medicinali (OsMed) dell'AIFA**, l'Agenzia italiana del farmaco. Il Rapporto sull'uso dei farmaci in Italia nel 2011, infatti, consente di indagare **lo stato di salute dei cittadini** attraverso lo studio del consumo dei medicinali e della spesa farmaceutica.
Si scopre, ad esempio, che lo scorso anno ogni italiano ha acquistato in media **30 confezioni di farmaci** e, complessivamente, sono state **oltre 1,8 miliardi le confezioni di medicinali vendute**. Nel 2011 il mercato farmaceutico totale è stato pari a 26,3 miliardi di euro, di cui tre quarti sono stati rimborsati dal Servizio sanitario nazionale. E' in leggero aumento (+0,7%) rispetto al 2010 il consumo territoriale di farmaci a carico del Servizio sanitario (quelli di classe A), con la prescrizione media di 963 dosi giornaliere ogni mille abitanti.

I più venduti

Tra i farmaci "best-sellers" svettano al primo posto per prescrizione quelli per **l'apparato cardiovascolare** (453,7 dosi giornaliere), seguiti dai medicinali per **l'apparato gastrointestinale** e **metabolismo** (142,4 dosi) e dai **farmaci del sangue e organi emopoietici** (90,4 dosi).
Si tratta di numeri in linea con la prevalenza delle malattie in Italia, dove i disturbi del sistema cardiocircolatorio rappresentano le patologie più diffuse, seguite dai tumori.
«Le evidenze ci dicono che **la spesa farmaceutica è diminuita** rispetto allo scorso anno - sottolinea il direttore generale dell'Aifa **Luca Pani** -, anche se i consumi sono aumentati», segno di un miglior controllo dei costi. «Non ci interessa, però, solo il dato quantitativo, ma anche, e soprattutto, l'aspetto qualitativo delle prescrizioni: tutti i malati, ed in particolare le popolazioni fragili come i bambini e gli anziani, devono poter accedere ai farmaci di cui hanno bisogno ed essere certi che siano i più appropriati per la cura delle loro patologie».

A ciascuno il suo farmaco

Il rapporto con i farmaci cambia a seconda delle differenze di genere: **le donne fanno maggiore ricorso ai medicinali rispetto agli uomini**, in particolare consumano molti più antidepressivi, farmaci del sangue e dell'apparato muscolo-scheletrico. Per i preparati ormonali c'è addirittura una prevalenza d'uso quasi doppia nelle donne dai 15 ai 75 anni rispetto agli uomini, a causa di una maggiore frequenza "al femminile" di malattie tiroidee e autoimmuni. **Ma le cose cambiano a partire dai 65 anni di età**, fase della vita in cui sono **gli uomini a fare maggior ricorso ai farmaci** (13% in più rispetto alla popolazione femminile).

Gli immigrati, invece, consumano in media una confezione di farmaci in meno rispetto agli italiani. **Negli extracomunitari** è più frequente **il ricorso ai farmaci antidiabetici, gastroprotettivi e antinfiammatori**, mentre **gli italiani consumano il doppio di antidepressivi** rispetto a chi viene da Paesi lontani.

*La spesa farmaceutica media annua coperta dal SSN è di **204,3 euro per ogni cittadino**, con punte di **258 euro nella Regione Sicilia** e valori minimi di **149 euro nella Provincia Autonoma di Bolzano**.*

Bambini e anziani sono le altre categorie che presentano un'elevata esposizione ai farmaci: 8 bambini su 10 ricevono in un anno almeno una prescrizione (in particolare di antibiotici e antiasmatici), mentre **negli anziani**, in parallelo ad una maggiore diffusione di patologie croniche - come ipertensione e diabete -, si raggiungono **livelli di uso e di esposizione vicini al 100%.**

La disomogeneità territoriale

In prospettiva più generale nel 2011 è **aumentato il consumo degli antidepressivi** (+1,2% rispetto al 2010, con una crescita media del +5,4% dal 2003), mentre è **diminuito quello degli antibiotici** (-1,3%). Nell'uso dei farmaci e nella spesa, tuttavia, rimane **una forte disomogeneità territoriale**, dovuta a significative differenze regionali: il consumo di farmaci coperti dal Servizio sanitario oscilla da un valore massimo di 1086,2 dosi giornaliere per mille abitanti registrato nella Regione Sicilia ad un valore minimo di 729,1 dosi nella Provincia Autonoma di Bolzano. **La Lombardia è fra le Regioni più virtuose**, con bassa spesa pro capite (191,9 euro) e consumi contenuti (869,9 dosi).

Le criticità

Il rapporto Aifa ha anche analizzato **l'appropriatezza prescrittiva** su un campione di **700 medici di medicina generale**, facendo emergere alcune criticità: ad esempio, la tendenza all'impiego di antiinfiammatori per periodi troppo prolungati in soggetti a rischio e l'utilizzo non appropriato di antibiotici per la cura di raffreddori e influenza (che, però, è diminuito nel 2011 del 3,8%, grazie alle Campagne informative). Per quanto riguarda i pazienti, invece, hanno **poca continuità** e, quindi, **scarsa aderenza alle terapie** per l'ipertensione, lo scompenso cardiaco e la depressione.

«Abbiamo in programma la revisione degli strumenti di monitoraggio per rilevare le sacche di inappropriatezza prescrittiva – spiega **Pani** -. Uno degli elementi, su cui facciamo affidamento, è **il maggiore coinvolgimento dei medici di medicina generale**, con cui è stato creato un gruppo di lavoro sulla valutazione dell'uso dei farmaci nelle cure primarie».

La farmacovigilanza

L'Aifa ha anche annunciato che potenzierà **il nuovo sistema di farmacovigilanza attiva**, per monitorare in maniera ancora più capillare l'insorgenza di eventuali **reazioni avverse**.

RILASTIL MULTIREPAIR

CREMA CONTORNO OCCHI-LABBRA

Dove la pelle è più esposta alle sollecitazioni della mimica facciale, i danni sono più visibili. Rilastil Multirepair Crema Contorno Occhi-Labbra è il trattamento specifico per le zone del viso più segnate. Attivi Biotecnologici ad alta concentrazione e Vitamine, per una rigenerazione cutanea intensiva della pelle soggetta ad invecchiamento problematico, a tutte le età.

L'ECCELLENZA ITALIANA IN FARMACIA

ALTA CONCENTRAZIONE DI ATTIVI

5 METAL TESTED * NICHEL · COBALTO · CROMO · PALLADIO · MERCURIO

SECURE PACK CONFEZIONI IN VETRO, ALLUMINIO E PE-HD

*** Ognuno inferiore ad una parte per milione.**
Piccole quantità possono essere responsabili di sensibilizzazione cutanea.

Istituto Ganassini S.p.A. di Ricerche Biochimiche - Milano - www.rilastil.com

RILASTIL®
LABORATORI MILANO

...Quanti anni hai?
Non ci credo!

STILVID® PATENTED RESVERATROL

Revidox+: non è mai troppo **presto**

Cuore della formula del nuovo Revidox+ è lo Stilvid®, estratto dalla Vitis vinifera alla quale è attribuito un ruolo nel **trofismo e funzionalità della pelle, nella regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare, nell' attività antiossidante, per l'integrità e funzionalità delle membrane cellulari**.
Condizioni queste che aiuteranno la pelle ad apparire più luminosa, a ridurre il rischio di nuove rughe e che sono in diretta relazione con cali di memoria, stanchezza fisica e mentale.
Il componente più esclusivo prende il nome di Stilvid®, brevetto esclusivo del CSIC, secondo Centro di ricerca al mondo per numero di pubblicazioni sui "botanics". Si tratta di un *pool* di antagonisti dello stress ossidativo. Revidox+ oltre al Resveratrolo, contiene altri polifenoli tra i quali Punicalagine e Procianidine da Melograno (Punica granatum L), Selenio, Vitamina C, Vitamina B2, Zinco, che svolgono un'azione protettiva delle cellule dallo **stress ossidativo** e sono coinvolte nella normale **sintesi del DNA**.

Per saperne di più: **www.revidox.it**

Una capsula al giorno

Il tuo alleato nel **tempo**

IN FARMACIA
Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata e di uno stile di vita sano ed equilibrato.

difa cooper Skin smart solutions
www.difacooper.com

ProfiloSalute

STORIA di COPERTINA

Cristiana Capotondi
Amicizia è sostegno reciproco

di **Tommaso Revera**

Una giovane veterana. Possiamo definirla così Cristiana Capotondi, attrice italiana, che avre mo modo di ritrovare sul grande schermo in questi giorni, **complice** Amiche da morire, la commedia italiana, **scritta e diretta da Giorgio Farina,** nella quale vestirà i panni di **Olivia**, una giovane moglie da manuale**, bella ed elegante**, che suscita le invidie delle donne per la sua vita idilliaca accanto ad un bel marito.

Pare sia un ruolo che le si addice particolarmente: **bella** lo è, con **quest'aria un po' eterea** che cela solo apparentemente il carattere e la **personalità di una ragazza forte**, che sa il fatto suo. Elegante anche, considerata tutta la femminilità ed il fascino non banale che sprigiona. Bene, cosa le manca per interpretare al meglio questo nuovo ruolo?! Ah, vero: un marito. Ma per quello, come ci racconta in questa intervista esclusiva, non c'è fretta. **La sua vita va a gonfie vele**, anche sentimentalmente parlando. Ma è ancora presto per porsi progetti di questo tipo.

Dopo "Il peggior Natale della mia vita", divertentissima commedia diretta da Alessandro Genovesi, nella quale hai recitato al fianco di Fabio de Luigi, Diego Abatantuono e Laura Chiatti, ti ritroviamo attualmente in programma sul grande schermo con "Amiche da morire". Un film, scritto e diretto da Giorgio Farina, dove interpreti il ruolo di Olivia, una moglie modello. Come sono andate le riprese?

"Sono state molto divertenti. Essendo un'opera prima, eravamo tutti chiamati al massimo dell'attenzione e della collaborazione. È stata una bella esperienza di lavoro di gruppo".

Protagonista di questa commedia un terzetto di bellezze tutte italiane: tu, Claudia Gerini nei panni di una

Claudia Gerini, Cristiana Capotondi e Sabrina Impacciatore

prostituta e Sabrina Impacciatore, ragazza che porta male a chiunque cerchi di conquistarla. Tre donne estremamente diverse ma costrette ad allearsi per custodire un segreto comune. Non è così?

"Si, strano per un film italiano, vero? Sono molto felice dell'originalità di questo film. Ognuna di noi ha potuto giocare appieno nel proprio ruolo, dando vita ad una commedia favolistica, ma, allo stesso tempo, molto realistica. Ognuna di noi, infatti, rappresenta un diverso modo di femminilità".

Sia pure nelle diversità riuscite ad instaurare un ottimo rapporto. Nella tua vita di tutti i giorni che valore ha l'amicizia?

"Ha un valore molto alto. Ciò che io intendo per amicizia ha piuttosto a che fare con la crescita personale ed il sostegno reciproco.
Avere dei bei progetti assieme dà un senso alla condivisione".

Hai iniziato a recitare giovanissima: la prima esperienza l'hai maturata a 12 anni, quando hai girato un celebre spot televisivo. Dopo numerose essperienze in tv, hai esordito sul grande schermo nel 2004. Cosa ti stimola di più del tuo lavoro?

"Interpretare personaggi sempre diversi, ma con un file rouge di evoluzione. Proprio come nella vita, mi piace pensare che i personaggi, che scelgo, siano passaggi della mia crescita personale. In fondo sul set ci sono cresciuta davvero".

C'è un personaggio che ti piacerebbe interpretare?

"Caterina II di Russia oppure Santa Teresa di Lisieux, seconda patrona di Francia e dottore teologo della chiesa cattolica".

E un regista con cui non hai ancora avuto il piacere di lavorare?

"Ce ne sono molti. Ne cito solo due per non essere prolissa: Giorgio Diritti e Paolo Virzì".

Al di fuori del set, che tipo di vita conduci?

"Molto semplice e poco mondana, direi. Amo la buona compagnia, stare in casa a cucinare, andare nella natura e fare sport. Leggere e studiare, preparandomi per il lavoro e le nuove sfide".

Qual è il tuo rapporto con l'alimentazione? Se non sbaglio, hai confessato che da ragazzina mangiavi solo schifezze...

"Sì, ne ho mangiate parecchie. Ora, però, sto compensando con un'alimentazione corretta... Anche se, ogni tanto, uno sgarro lo faccio volentieri".

Oltre ad una gastrite fortunatamente scongiurata, c'è qualche altro piccolo disagio con cui hai dovuto convivere?

"No, per fortuna. La gastrite era per colpa della tesi. Lasciare l'università allora fu un vero dispiacere".

Non hai mai nascosto il desiderio di avere un figlio ma hai spesso chiarito che non è ancora il momento. In proiezione futura che mamma vorresti essere?

"Non saprei onestamente. Quando e se avrò un figlio, spero solo di essere in grado di amarlo così come lui ha bisogno di essere amato".

Nata a **Roma**, Cristiana Capotondi **esordisce nella recitazione nel 1993, all'età di 13 anni,** nella miniserie televisiva **Amico mio,** con **Massimo Dapporto;** l'anno seguente recita in **Italian Restaurant**, accanto a **Gigi Proietti e Nancy Brilli.** Nel 1996 partecipa alla serie televisiva SPQR, prodotta da **Dino De Laurentiis,** in cui interpreta la figlia di **Antonello Fassari.** La sua presenza sul piccolo schermo si arricchisce con **alcuni spot pubblicitari,** che la rendono nota al grande pubblico, tra cui quelli del **gelato Maxibon**, caratterizzato dalla frase "**two gust is megl' che one**", che, in quel periodo, diviene un vero e proprio tormentone, diretto da **Daniele Luchetti e Luca Lucini** che segnano l'esordio televisivo di un altro noto attore, **Stefano Accorsi**. Nel 1995 esordisce al cinema con **Vacanze di Natale '95**, accanto a **Massimo Boldi** (di cui interpreta la figlia) e **Luke Perry**. Nel 1998 recita in **Un nero per casa,** diretto e interpretato da **Gigi Proietti,** e successivamente nelle miniserie **tv Anni '50 e Anni '60**, dirette da **Carlo Vanzina.** Nel 2000 interpreta, a fianco di Lino Banfi, Ben Gazzara e Stefania Sandrelli, il film tv diretto da Josè Maria Sanchez, **Piovuto dal cielo,** e nel 2001 recita sia nella miniserie **Angelo il custode** sia nella serie tv **Compagni di scuola**, accanto ad attori allora esordienti quali **Riccardo Scamarcio** e **Laura Chiatti.** Negli anni seguenti ha lavorato con **Stefano Accorsi** ne Il **giovane Casanova**, per la regia di **Giacomo Battiato** ed è protagonista della serie televisiva **Orgoglio.**

Per la carriera cinematografica interpreta nuovamente il ruolo della figlia di Massimo Boldi in **Christmas in love** e recita accanto a **Giorgio Pasotti** nel film **Volevo solo dormirle addosso**, diretto da **Eugenio Cappuccio:** per entrambi i ruoli riceve una candidatura come miglior attrice non protagonista ai Nastri d'argento. Nel frattempo **si laurea con lode (luglio 2005) in Scienze della Comunicazione all'Università La Sapienza di Roma.** Nel 2006 è stata co-protagonista della fiction **Joe Petrosino.** Nello stesso anno riceve **la sua prima candidatura ai David di Donatello** come miglior attrice protagonista, per il ruolo di Claudia, in **Notte prima degli esami** di Fausto Brizzi con Giorgio Faletti e Nicolas Vaporidis, con il quale ha una relazione di un anno. La Capotondi rifiuta d' interpretare il sequel del film, Notte prima degli esami oggi, ma è nuovamente accanto a Nicolas Vaporidis nel film **Come tu mi vuoi** di Volfango De Biasi.

Nel 2007 è protagonista del film **I Viceré** di Roberto Faenza e del film **Scrivilo sui muri** con Ludovico Fremont. Nel 2008 è protagonista del remake televisivo del capolavoro di Alfred Hitchcock **Rebecca,** la prima moglie. Nel 2009 ritorna sul grande schermo con il film Ex. Nel 2010 compare su Rai Uno come protagonista nella miniserie televisiva **Sissi,** interpretando la principessa Sissi, diretta da Xaver Schwarzenberger, costata ben 12 milioni di euro. Nello stesso anno gira, sotto la regia del famoso regista **Terry Gilliam,** il corto **The Wholly Family**. Nel 2011 è stata scelta come **"madrina" e testimonial della 94esima** edizione del Giro d'Italia di ciclismo. Lo stesso anno fa parte del cast del film **La kryptonite** nella borsa col ruolo di Titina, per il quale riceve una **candidatura come miglior attrice non protagonista ai David di Donatello.**

Intervista di **Luigi Cavalieri**
alla dott.ssa **Claudia Bartocci**

Anoressia e bulimia
difficili da trattare

In un servizio de **" Le iene"** la collega Nadia Toffa ha affrontato un argomento, quello dell'anoressia, con rara sensibilità. La giornalista è riuscita ad aprire lo "scrigno" di Sara, una ragazza veneta di 24 anni, anoressica, che con lei è riuscita a comunicare molto di più che con certi psicologi. Sara sembrava pronta a voler guarire, **quando è arrivato il TSO** (Trattamento Sanitario Obbligatorio), non accetta l'imposizione, la forzatura ed ingoia un pugno di soda caustica e pone fine alla sua esistenza. Gli interrogativi si sprecano, e per capirne di più ne parliamo con la **dott.ssa Claudia Bartocci, psicologa, psicanalista Asp e IFPS, Responsabile Federazione Disturbi Alimentari per il Veneto** (verona@fidadisturbialimentari.it).

dott.ssa Claudia Bartocci

Sara, la paziente che compare nel video, una ragazza incredibilmente emaciata, pesava 25 chili, dichiara di essere stata ricoverata 11 volte, prima dei due ricoveri coatti, che sembra ne abbiano, poi, causato il suicidio. Come è possibile?

Purtroppo non solo è possibile, ma è quello che si verifica in un gran numero di casi. Con questo tipo di pazienti è necessario immaginare un lavoro terapeutico centrato più sulla personalità che sulla sintomatologia, considerando che un intervento, che miri a ridurre o eliminare il solo **sintomo anoressico-bulimico,** può non solo essere inefficace, ma persino pericoloso laddove sia sottostante una **grave psicopatologia della personalità**. Frequentemente l'intervento si rivela così inefficace d'aver istituito quella che a livello internazionale viene descritta come la **"sindrome della porta rotante"** per indicare i continui rientri nei Centri dedicati al trattamento dei DCA in seguito ad altrettante ricadute. Diverse ricerche evidenziano che il peso delle pazienti precedente il primo ricovero è, in genere, superiore al peso precedente il secondo, terzo ricovero e che diminuisce in misura inversamente pro-

porzionale al numero dei ricoveri effettuati. Spesso la paziente utilizza perversamente il periodo di ricovero per consentirsi una "vacanza" dall'anoressia e si mostra assolutamente compiacente con i medici, sapendo già che, una volta dimessa, riuscirà a raggiungere un peso inferiore a quello precedente il ricovero, recuperando, intatto, il **senso della sua onnipotenza.**

Cosa significa ? Prendono peso sapendo già di perderlo?

Per queste pazienti l'anoressia non è una malattia, ma una **soluzione, un progetto.**

La presunta "paziente" non si sente ammalata, non si vuole curare ed anzi lotta con ogni mezzo a sua disposizione per non perdere la sua anoressia e, con essa, l'unica forma di identità che è riuscita a trovare. (Se non sono anoressica, cosa sono?)

Questo rifiuto risulta, appunto, incomprensibile a familiari, amici, insegnanti, medici, etc., che finiscono con il formare una schiera, che lotta accanitamente per salvare qualcuno che "di quella salvezza" non ne vuole sapere. Anoressia e bulimia sono disagi, che sembrano riguardare l'appetito, ma il sintomo invadente, che occupa l'intera loro esistenza è funzionale **all'evitamento di conflitti** irrisolti presenti nella loro mente. Le anoressiche inducono i curanti a realizzare trattamenti d'urgenza, esibendo, poi, una leggera e sorpresa indifferenza, mentre l'entourage familiare, gli amici, psicologi, insegnanti, medici, ecc. letteralmente "impazziscono" per cercare di curare/di salvare qualcuno che si oppone con forza a questi tentativi.

Ma è possibile curare qualcuno che non vuole essere curato? Attraverso questi TSO?

E' per questo che Sara si è suicidata?

Con pazienti come queste è necessaria una presa in carico complessa. Che coinvolga anche la famiglia. **Anoressia e bulimia sono la prima causa di morte** tra le giovani donne e sono inserite tra le patologie psichiatriche complesse. E considerate tra le più difficili da trattare. E' indispensabile avvalersi di équipes altamente specializzate.

Instaurare un braccio di ferro con una paziente anoressica è rischiosissimo. Sono disposte a tutto. Sara ha preferito la soda caustica. E' necessario far emergere i conflitti profondi, individuare il punto dolente, il bisogno di cura.

Per loro è una questione di vita o di morte. Psichica.

E non è possibile intervenire prima? Prevenire? Quali sono i fattori predisponenti?

Si, certo. Come **Federazione Italiana Disturbi Alimentari** facciamo parte del Progetto Ministeriale per le buone pratiche di cura. Seguiamo, quindi, progetti formativi ed informativi. I fattori predisponenti sono molteplici. Per una prevenzione realmente efficace si dovrebbero trattare già le madri a rischio in gravidanza. I disturbi della relazione primaria sono con molta evidenza alla base di queste e molte altre patologie psichiatriche. E' necessario coinvolgere i medici, internisti, ginecologi e sempre

di più i pediatri, visto che l'età d'esordio si sta spostando verso i 10-11 anni d'età. Bisognerebbe prestare attenzione al **perfezionismo**, tra i sintomi il più evidente ed irriducibile, **all'iperattività fisica ed intellettiva**. I genitori sempre ci chiedono come mai avrebbero potuto pensare di preoccuparsi per una figlia buona e brava in tutto, che non ha mai dato problemi. Le ragazze troppo **perfette** in realtà non riescono ad essere se stesse e cercano di farsi amare attraverso un atteggiamento compiacente. Poi esplodono. All'improvviso. Ma devono esplodere perché nessuno ha visto prima.

Se la famiglia non vede, un aiuto può essere fornito dagli insegnanti, che, in effetti, frequentemente ci contattano, dai personal trainer nelle palestre. Naturalmente un ruolo centrale lo può avere il farmacista, individuando quali farmaci sono da tenere sotto controllo (diuretici, lassativi, anfetamine, ecc).

Le pazienti, in realtà, cominciano ad esistere scomparendo.

In fondo incarnano la percezione che tutti avevano di loro: non ha mai creato problemi. Era come se non ci fosse.

POLIAMBULATORIO MEDICO CHIRURGICO

Dr. Enrico Filippini

Dir. San. Dr. Enrico Filippini
DIETOLOGIA - MEDICINA ESTETICA - ANDROLOGIA

Dr. Davide Tonini
CHIRURGIA PLASTICA ED ESTETICA - LASERTERAPIA

Dr. Michele Tonini
PATOLOGIE VASCOLARI - ANDROLOGIA

Via S.Francesco d'Assisi, 3 (piano terra)
25122 Brescia
Tel. 030.28.07.547
www.studiomedicofilippini.it
studiofilippini@yahoo.it

TEST AVANZATI
- Test intolleranze alimentari-stress ossidativi rischio cardiovascolare
- Telecardiometria

LASERTERAPIA
- Trattamento capillari con laser o mousse
- Laser depilazione corpo
- Laser trattamento couperose - macchie - angioma
- Radiofrequenza termage
- Laserterapia anticellulite

DIETOLOGIA
- Diagnostica morfologica
- Diete personalizzate
- Terapie di supporto medico di ultima generazione
- Test di intolleranza
- Tecniche di supporto comportamentale
- Dimagrimenti localizzati
- Galenica personalizzata

FLEBOLOGIA
- Trattamento capillari con laser o mousse
- Diagnostica doppler e visita vene
- Trattamento vene varicose, ulcere, linfedemi e mesoterapia
- Piccoli interventi chirurgici ambulatori in anestesia locale

ENDOCRINOLOGIA
- Disturbi legati alla menopausa
- Irsutismo - trattamento acne e alopecia
- Disfunzioni della tiroide
- Obesità

ANDROLOGIA
- Doppler del pene, piccoli interventi e terapie rivitalizzanti
- Incurvamento penieno, nuove frontiere terapeutiche
- Visite per allungamento e ingrossamento del pene
- Disfunzioni della sessualità

AMBULATORIO CHIRURGICO - PICCOLA CHIRURGIA AUT. ASL N.19/05

MEDICINA ESTETICA CORPO
- Trattamenti cellulite con veicolazione trans-dermica, laser-lisi termage e mesoterapia omeopatica e controllo alimentare
- Test intolleranze alimentari-stress ossidativi rischio cardiovascolare
- Infiltrazioni per lo scioglimento di adiposità localizzate
- Trattamento capillari con laserterapia o sclerosanti
- Laser depilazione corpo

VISO / MANI / DECOLTÉ
- Diagnostica morfologica
- Rivitalizzazione con vitamine - ialuronico con aminoacidi
- Pulizia viso con peeling chimici e meccanici
- Trattamenti multi-rivitalizzation con veicolazione e botomask
- Trattamenti ad effetto immediato con fillers non permanenti
- Laser trattamento couperose - macchie - angioma
- Tattoo semipermanenti
- Radiofrequenza termage

VISITE MEDICHE PER
- Protesi seno e correzioni
- Chirurgia delle calvizie
- Lipoaspirazione pneumatica
- Addominoplastica
- Minilifting viso
- Correzione naso e orecchie a sventola
- Allungamento e ingrossamento del pene
- Blefaroplastica (occhi)
- Piccoli interventi chirurgici ambulatoriali in anestesia locale

Federica Fontana

FORMULA ORIGINALE

wellcare.it

ESTETIL®

HIGH PERFORMANCE

BB CREAM

PERFEZIONE VISO

CORRETTORE

PRIMER PALPEBRE

con
ACIDO IALURONICO
POTENZIATO

IDRATANO - UNIFORMANO - CORREGGONO ILLUMINANO - PROTEGGONO

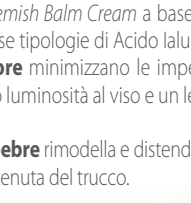
IDEALI PER LA PELLE SENSIBILE

Trattamenti multifunzionali, donano un make-up naturale e delicato "effetto salute".

Estetil BB Cream sono gli innovativi *Blemish Balm Cream* a base di **Hyaluronic Acid TriComplex**, sintesi sinergica di tre diverse tipologie di Acido Ialuronico.
BB Cream Perfezione Viso e **Correttore** minimizzano le imperfezioni, uniformano l'incarnato e rassodano i tessuti, donando luminosità al viso e un leggerissimo make-up "naturale", dalle tonalità esclusive.

BB Cream Primer Palpebre rimodella e distende le palpebre, migliorando la resa e la tenuta del trucco.

Dermatologicamente testati
Non occludono i pori
Non comedogenici
Senza Parabeni
*Nickel tested**



ACQUA MICELLARE

Trattamento demake-up 4 in 1 con innovativa Well Pump.

DETERGENTE, ANTI-RUGHE, LENITIVA, ANTI-AGE.

** Valore inferiore a 0,0001%, soglia sotto la quale il prodotto è privo di effetti pro-sensibilizzanti legati alla presenza di nickel.*

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

HYNECOS® RESEARCH

WELLNESS COSMETICO. *Risultato estetico e benessere.*

PSICOLOGIA

dott.ssa **Romana Caruso**
medico psichiatra e psicoterapeuta

L' incapacità di comunicare *nella coppia*

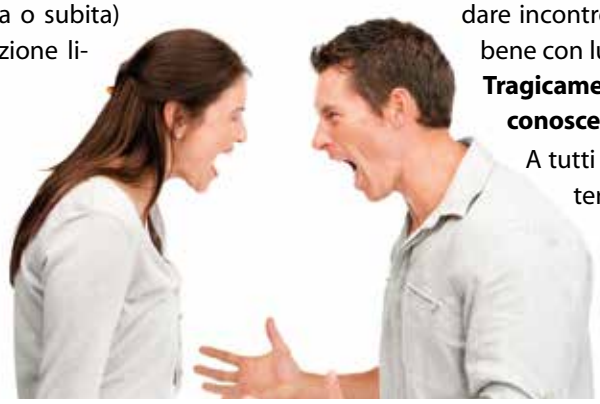
Il gup (giudice per l'udienza preliminare) di Teramo Marina Tommolini descrive **come «divenuta dominante»** la **figura di Melania Rea** che, dopo la scoperta del tradimento del marito, lo «umiliava» verbalmente e un Salvatore Parolisi, «subdolo e violento», e con una «enorme frustrazione» per quel **rapporto «diventato impari»,** che lo vedeva in una «sorta di sudditanza». Tanto che **uccise la moglie in un «delitto d'impeto»** perché lei, nella pineta di Ripe di Civitella, rifiutò di avere un rapporto sessuale. Così «ha reagito all'ennesima umiliazione, sferrando i primi colpi»- scrive il gup nelle motivazioni della sentenza che il 26 ottobre scorso ha condannato il caporalmaggiore Parolisi all'ergastolo per il delitto della moglie.
Il dispositivo della sentenza, che condanna Parolisi, ha fatto scalpore.
Non ci si può permettere commenti in quanto all'oscuro di tanti dettagli, probabilmente noti davvero solo ai giudici ed agli inquirenti.

Offesa e mortificazione

Solo uno spunto per una riflessione: **come è facile, pericoloso, infelice mortificarsi nella vita di coppia. Che cosa è l'offesa** dal punto di vista psicologico? in fondo l'incapacità di comunicare, di fare comprendere e di recepire un dissenso come legato ad un oggetto e non ad una persona.
Sembra facile. In realtà la capacità di un essere umano di staccare il proprio valore dalle azioni, perché questo viva nel profondo di se stesso, è una condizione di maturità molto difficile da raggiungere.
L'incapacità può avere gradi di gravità differenti.
Lieve: un po' di **permalosità,** che fa vivere la critica con un pochino di rammarico - ma poi ci si rilassa e si impara da qualsiasi genere di osservazione (anche malevola!).
Media: permalosità intensa, che porta a disturbanti su e giù dell'autostima con relativi cali dell'umore.
Grave: chi dice no è un nemico, che colpisce, ferisce, uccide.
Delirante: **la morte di un tal nemico è illusione** di un qualche tipo di riscatto.
E tanti gradi intermedi, sfumature relative, comportamenti associati di matrice diversa. Da quelli pro se stessi (ascolto e imparo), a quelli contro di sé (cerco il perfezionismo), a quelli contro gli altri (il mondo è il ricettacolo della rabbia, dall'insulto all'omicidio). Per fortuna i casi estremi, estremi restano, anche se la cronaca non smette di offrirne quasi quotidianamente.

Le piccole cose che avvelenano la vita di coppia

Nella quotidianità "normale" possiamo **dedicarci al cambiamento delle piccole cose,** però, che avvelenano la vita di coppia. Osservare quanto siamo disposti a interagire davvero con il partner ed a **modificarci anche secondo le sue esigenze**. Quanto equilibrio c'è nella **nostra capacità di dire di sì e di no**. Quanto l'offesa (fatta o subita) prevalga su una comunicazione lineare, collaborativa, serena.



L'amore resta anche se si dice no

Chi insegna ai nostri figli che **l'amore non si distrugge se diciamo di no** (a loro o tra di noi)? come sia bello avere qualcuno che ti vuole talmente bene da correggerti, osservarti, criticarti: **che la perfezione non esiste** e non è cercando questa che si costruisce l'autostima. Che dimostrazione è una parola pericolosa nei sentimenti. Che **non esiste amore senza rabbia**. Che la maturità psicologica fa della rabbia uno strumento di ad-gressione, cioè la molla per andare incontro all'altro, interagire e stare bene con lui.

Tragicamente la coppia Parolisi non conosceva questo linguaggio.

A tutti gli altri non resta che riflettere che non ci siano piccole, invisibili, morti di parti di noi - e di omicidi di piccole parte degli altri! - fatte di quotidiane, microscopiche, velenose, follie.

www.aneiditalia.com
info.aneid@tiscali.it
ANEID
All Your Taping Needs
Cure Tape®
la qualità fa la differenza
Aneid Italia
Uffici/Magazzino l.go Don Milani 5,
Mazzano - 00060 Italia
Tel/fax +39 06 90460113
CURE TAPE - European class I medical device.
Conforme ai requisiti della direttiva 93/42/cee
Cure Tape è un nastro adesivo ipoallergico in cotone di alta qualità.
European Class I medical Device NL/CA01/04-07434. Cure Tape
permette alla pelle di respirare, evita la condensa e l'irritazione della
pelle. L'elasticità del Cure Tape permette di aderire a qualunque
parte del corpo senza limitare l'ampiezza del movimento.

FUMARE TI COSTA LA SALUTE

A Brescia
lotta al tabagismo

Le farmacie collaborano nell'informazione alla popolazione.

Il fumo di tabacco rappresenta, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la principale causa delle morti evitabili nel mondo.
Il fumo di tabacco è coinvolto nella **patogenesi** di almeno **otto tipi di cancro** (polmone, vie respiratorie, fegato, pancreas, esofago, stomaco, rene, cervice uterina, leucemie) e di **diverse altre malattie non tumorali** quali la broncopneumopatia cronica ostruttiva, le coronaropatie, gli accidenti cerebrovascolari. Il fumo, inoltre, aumenta il rischio di **aborti spontanei**, di **gravidanze extrauterin**e, di **scarso peso alla nascita**, nonché di **difetti congeniti del nascituro**. I danni causati dal fumo sono legati non solo alla **nicotina**, che, una volta inalata, raggiunge e supera la barriera ematoencefalica in pochi secondi (6-7 sec.), ma anche al **catrame** (responsabile dei tumori), ed alla presenza di oltre 4.000 sostanze nocive contenute nel prodotto della combustione, come il **monossido di carbonio**.
Le più aggiornate rilevazioni epidemiologiche, **nel territorio dell'ASL di Brescia,** stimano nell'anno 2011 un trend in aumento della **mortalità relativa al numero di decessi per tumore polmone-trachea-bronchi** e ciò è maggiormente rilevabile per entrambi i sessi rispetto ai due anni precedenti.
"Secondo un'i**ndagine conoscitiva effettuata dall'ASL di Brescia nel 2012** sugli stili di vita degli assistiti -ricorda il dott. Carmelo Scarcella, Direttore generale- la prevalenza di fumatori nella popolazione **bresciana è del 20,7%** (il 26,3% tra i **maschi e il 18,2% tra le femmine**).
Analizzando la distribuzione dei fumatori nelle diverse classi di età, è emerso che la proporzione di fumatori **è più alta nei maschi rispetto alle femmine** in ogni fascia di età e che la percentuale di fumatori è più alta nei giovani; tale percentuale è in aumento rispetto a quanto rilevato nella stessa indagine compiuta nel 2010. Il **numero medio di sigarette fumate** quotidianamente varia tra maschi e femmine ed è tendenzialmente **maggiore nelle classi di età più avanzate**, con un **picco nei maschi tra i 40 e i 59 anni.** Considerato l'impatto di

dott. Carmelo Scarcella

tale problematica sul **benessere della popolazione bresciana** ed, a lungo termine, sui **costi sanitari**, l'ASL di Brescia ha realizzato interventi per la riduzione del numero di fumatori e iniziative per la prevenzione delle conseguenze del fumo di tabacco".
A partire **dal 2010** sono, infatti, stati **attivati quattro Centri per il Trattamento del Tabagismo** che hanno sede a **Brescia**, **Leno**, **Salò** e **Sarezzo** presso le sedi dei Nuclei Operativi Alcoldipendenza (NOA) afferenti al Servizio Alcologia.
La dott.ssa Clara Mottinelli, Presidente di Federfarma Brescia, ricorda la collaborazione con l'ASL nell'attività di promozione della prevenzione alla salute, sviluppatasi anche nella lotta al tabagismo.

dott. ssa Clara Mottinelli

Lo scorso anno, infatti, 19 farmacie avevano partecipato ad un percorso di formazione per migliorare l'abilità nel fornire informazioni utili agli utenti. Collaborazione che proseguirà anche nel 2013 da parte delle farmacie bresciane con la divulgazione di materiale informativo, che potrà essere utilizzato nel colloquio motivazionale breve con gli utenti oltre che nel fornire indicazioni sui Centri appositamente aperti dall'ASL.
Federfarma collaborerà anche al progetto **dell'ASL "Grazie, non fumo più"**, che coinvolge anche i medici di medicina generale ed i medici e gli infermieri dell'Azienda Ospedaliera di Desenzano-Leno-Manerbio dei reparti di Cardiologia, Pneumologia, Medicina Interna, Otorino, Ginecologia nella gestione del counselling breve.

PROcomunicazione.com

CASCINA delle Betulle

Delizia Light

Leggerezza
da assaporare

Bassissimo
contenuto di
acidi grassi saturi

Aiuta a
bruciare
il colesterolo

Mettiti
in forma
con Delizia
Light!

Prodotto e Distribuito da Brescialat S.p.A
Tel. +39 030/7009878 - www.brescialat.it

BRESCIA LAT

FARMACIA

dott. **Francesco Rastrelli**
Presidente Ordine dei Farmacisti della provincia di Brescia

In Italia i farmaci costano meno *che nel resto d'Europa*

***La salute è in tutto il mondo al primo posto** tra i valori di riferimento delle comunità.*

Oggi più che mai garantire un livello di salute adeguato ai cittadini è considerato **una delle funzioni primarie di ogni Stato**. In particolare allo Stato spettano compiti in materia di **salvaguardia**, gestione integrata dei **servizi socio-sanitari** e tutela dei diritti costituzionali alla **dignità della persona umana** ed alla **salute**.

Asse portante del welfare è l'assistenza sanitaria, intesa come l'insieme di provvidenze, prestazioni ed iniziative finalizzate alla promozione, prevenzione o cura della salute.

Dal governo centrale agli enti locali, dai grandi ospedali al medico di base e alle farmacie i sistemi sanitari sono considerati **un elemento chiave nel determinare il benessere della società** nel suo complesso.

Da oltre un decennio, in Italia e nell'Unione Europea, **il sistema sanitario è sottoposto a riforme,** con l' obiettivo di **razionalizzare le risorse e contenere la spesa**.

Studio sui prezzi dei farmaci a livello internazionale

A tal fine risultati positivi sono stati evidenziati in **uno studio del CERGAS** (Centro di Ricerche sulla Gestione dell'Assistenza Sanitaria e Sociale) **dell'Università Bocconi di Milano.** Un confronto internazionale tra prezzi dei farmaci con obbligo di prescrizione, rimborsabili e riferiti al **mercato in farmacia ed ospedaliero** (Classe A e H) in Italia, Francia, Germania, Spagna e Regno Unito.

Si tratta di un **aggiornamento al 2012** di precedenti ricerche sui prezzi per il mercato in farmacia e sul mercato ospedaliero. E'tuttavia, la prima ricerca che produce indici complessivi di prezzo per i due mercati.

L'anno di riferimento, aprile 2011-marzo 2012, ha consentito di incorporare, almeno in parte, gli effetti di **recenti manovre di contenimento della spesa**. I prezzi unitari sono calcolati come valore medio per unità minime frazionabili per mese, ovvero i consumi sono stati valutati a prezzi correnti. Sono stati effettuati confronti bilaterali, ovvero tra l'Italia e gli altri Paesi presi singolarmente, prendendo a riferimento i prezzi medi unitari per farmaci aventi lo stesso principio attivo e la stessa indicazione terapeutica.

Sono stati confrontati i prezzi unitari dei **primi 150 medicinali per il mercato in farmacia** (il 60% del fatturato in Classe A) e le prime 50 molecole per il mercato dei farmaci di classe H rimborsati solo in ambito ospedaliero (il 30% del fatturato totale ospedaliero). È stato ottenuto anche **un indice complessivo di prezzo**, che ha incorporato sia il mercato in farmacia che quello ospedaliero.

Indice di Laspeyres e indice di Fisher

L'indice principalmente usato è stato quello di Laspeyres, che calcola la **media dei prezzi** utilizzando la struttura dei consumi in Italia. Per un confronto più completo è stato anche calcolato l'indice di Fisher, che considera per la ponderazione sia i consumi in Italia sia nell'altro Paese oggetto del confronto.

I risultati dell'analisi comparativa tra i prezzi hanno, in primo luogo, evidenziato come **l'Italia** – considerando il dato complessivo del mercato in farmacia e in ospedale – **abbia prezzi più bassi** in oltre il 50% dei casi rispetto a ciascuno degli altri Paesi oggetto di confronto, con frequenze dell'89% e del 72% rispettivamente nei casi di Germania e Francia.

I dati evidenziano come, utilizzando l'indice di Laspeyres, **i prezzi in Italia risultino generalmente più bassi del 18,9%** in media per il **mercato in farmacia** e **dell'8% in media per quello ospedaliero**, **con un 14,6% in meno come dato complessivo di mercato**. I prezzi in Italia risultano leggermente più elevati solo per i farmaci ospedalieri nel confronto con la Spagna e per i farmaci in farmacia a brevetto scaduto nei confronti del Regno Unito.

L'indice di Fisher mostra un maggiore allineamento dei prezzi rispetto a quanto indicato dall'indice di Laspeyres, **ma i prezzi in Italia rimangono, comunque, inferiori alla media, complessivamente dell'8%.**

In Italia prezzi dei farmaci più bassi

Il nuovo studio conferma ed integra i risultati di precedenti studi**: l'Italia si conferma un Paese caratterizzato da prezzi (per unità minima frazionabile) più bassi rispetto ad altri Paesi**. È importante sottolineare come questa versione evidenzi, per la prima volta, che, considerando il mercato totale dei farmaci, l'Italia ha i prezzi più bassi tra i Paesi considerati, che rappresentano il 71% del mercato europeo totale e il 63% della popolazione dell'Ue a 27 Paesi. **Tali dati influenzano anche il valore della spesa sanitaria.** L'Istat nella quinta edizione del "Noi Italia. 100 statistiche per capire il Paese in cui viviamo" offre, così, un'ampia ed articolata produzione di indicatori aggiornati e puntuali, che riguardano **aspetti economici, sociali, demografici e ambientali** del nostro Paese, permettendo di focalizzare la nostra collocazione nel contesto europeo e di individuare le differenze regionali che caratterizzano il Paese. In particolare gli indicatori sanitari misurano una realtà, che, oltre a rappresentare una voce centrale nel bilancio dello Stato, é soprattutto un elemento primario del sistema dell'assistenza sociale.

ANZIANI

di **Michela Bono**

Farmaci e anziani, *una convivenza difficile*

Dal Congresso della Sigg si evidenzia una diffusa difficoltà degli anziani nell'utilizzo corretto delle medicine. Ecco perché il farmacista diventa una figura guida.

Problemi coi farmaci per gli over 75

Affrontare una malattia comporta un piccolo salto verso l'ignoto. Ci si deve fare carico dei **rituali quotidiani che il corpo necessita per rimettersi**, non sempre facili da soddisfare, spesso complicati da **scatole che si assomigliano,** da bugiardini troppo tecnici e prolissi, da pillole con nomi impossibili da memorizzare.Il Congresso Nazionale della Società italiana di gerontologia e geriatria (Sigg), tenutosi a Milano, ha presentato una serie di dati poco rassicuranti.

Assunzione dei farmaci in modo appropriato

Emerge una gestione complessiva delle cure poco integrata e si delinea una diffusa propensione dei malati anziani, oltre il 50%, ad assumere **farmaci in eccesso o addirittura inappropriati.**

L'indagine, condotta da **Sigg e Datanalysis su** 1.500 cittadini di età superiore ai 75 anni, ha evidenziato che **sei su dieci soffrono di almeno due malattie**. "Uno dei bisogni più sentiti - ha spiegato Giuseppe Paolisso, presidente della Sigg - è avere a disposizione **medicinali semplici da riconoscere**, in confezioni facili da manipolare, con nomi chiari e foglietti illustrativi che non diano adito a dubbi: per tre milioni di over 75, invece, le confezioni di pastiglie, gocce e compresse non sono adeguate alle proprie condizioni e impossibili da usare senza fare errori".

Per ovviare ai frequenti equivoci, le case farmaceutiche **dovrebbero produrre confezioni speciali,** pensate per l'utilizzo di chi vede poco. Ricordare e distinguere diventano imprese ambiziose, che comportano, il più delle volte, una sconfitta, che si paga con la propria salute, come traspare dalle parole di Massimo Fini, coordinatore del Geriatric Working Group dell'Aifa. "**Oltre uno su due dei 12 milioni di over 65 italiani prende ogni giorno dai 5 ai 10 farmaci"** ed assumendo il medicinale erroneo- prosegue Fini-, "il paziente anziano aumenta il rischio di effetti collaterali indesiderati e esponendolo perfino a pericoli che possono rivelarsi più gravi della patologia di base, per cui si assume il farmaco, come le cadute con **gli antiipertensivi, anti-depressivi o ipoglicemizzanti".**

Il 45% degli anziani sbaglia medicinale

Nella gestione di patologie molto comuni, come l'eccesso di colesterolo o la tendenza alla coagula-

zione del sangue, i dati presentati al Congresso della Sigg evidenziano che il **45 % degli anziani sbaglia medicinale**. Inoltre, nonostante le difficoltà economiche di questi tempi, dalla ricerca si evince un basso numero di anziani consapevoli che risparmiare nel campo dei prodotti farmaceutici è possibile: circa due milioni dichiarano di aver sentito parlare dei farmaci equivalenti e solo 900mila chiedono al farmacista di sostituire il medicinale di marca con uno analogo.

Non c'è cultura sul farmaco generico

"È evidente che **manca la cultura del farmaco generico,** che forse proprio nella popolazione anziana, più esposta all'uso dei farmaci, andrebbe supportata e stimolata con considerevoli vantaggi di spesa per l'anziano e per il **Servizio Sanitario Nazionale:** per ogni over 65 il Ssn spende in media ogni anno 900 euro di farmaci, ma di questi solo poco più di 100 euro per prodotti equivalenti. La spesa privata annua ammonta a 7 miliardi di euro per farmaci griffati, oltre a 1 miliardo per integratori privi di base scientifica", osserva Paolisso. Diventa, dunque, **decisivo il ruolo del farmacista**, che si pone a metà strada fra il paziente e il medico specialista della terza età. Infatti l'indagine sottolinea che la figura del medico geriatra è sconosciuta alla maggioranza delle persone in età senile: solo una su tre si è rivolta allo specialista per un consulto.

"Chi lo ha fatto ne ha tratto un significativo vantaggio in nove casi su dieci -spiega ancora Paolisso

FISH FACTOR®
Articolazioni
Integratore alimentare a base di Glucosamina, Acido Ialuronico, Omega 3 e Vitamina C
FISH FACTOR Articolazioni
60

dott. **Giuseppe Bellelli**
Gruppo di Ricerca Geriatrica di Brescia

Ortogeriatria: *un modello che funziona*

Il numero delle persone anziane, che sperimentano una frattura del femore, ***è cresciuto in modo esponenziale negli ultimi anni.***

Ciò in virtù di un **progressivo allungamento dell'età** della popolazione, che rappresenta uno dei principali fattori di rischio di **osteoporosi, sarcopenia** (indebolimento muscolare), cadute e, conseguentemente, fratture del femore.

Cura della frattura del femore

Per molto tempo si è ritenuto che la **cura della frattura del femore** fosse di **esclusiva pertinenza dei medici ortopedici**. D'altro canto, le tecniche chirurgiche, in costante evoluzione negli ultimi vent'anni, hanno progressivamente permesso di intervenire nella quasi totalità dei casi, anche nei molto anziani, nella convinzione che il problema della disabilità post-frattura –difficoltà a riprendere il cammino e le abituali attività- **si sarebbe risolto con la chirurgia ed un periodo di riabilitazione post- intervento**. Le tecniche chirurgiche, oggi adottate, sono relativamente sicure e consentono di anticipare di molto (rispetto a quanto non avveniva in passato) i tempi della deambulazione: si pensi che, ad oggi, anche un individuo molto anziano può iniziare **il training riabilitativo post-chirurgico già in seconda o terza giornata post-operatoria** (se, ad esempio, è stata posizionata un'endoprotesi femorale).

La frattura del femore pesa sulla salute complessiva

In realtà, purtroppo, **il peso che la frattura di femore esercita sulla salute complessiva e sul livello di disabilità delle persone fratturate è ancora elevato**.

Il ***tasso di mortalità*** *nei soggetti anziani ad un anno dalla frattura del femore è di circa il 20-25% e la* ***disabilità residua*** *è significativa: molti soggetti non riescono a recuperare il livello di autonomia pre-esistente la frattura.*

I pazienti fratturati, inoltre, vanno incontro ad un numero significativo di **complicanze post-chirurgiche,** quali lo **stato confusionale acuto** (che, spesso, in modo semplicistico ed in parte scorretto,

viene identificato con un effetto prolungato dell'anestesia), **le polmoniti e le infezioni in genere, la disidratazione e l'anemia, la sindrome ipocinetica** (l'incapacità ad assumere in tempi rapidi la posizione eretta ed a deambulare). Per questo motivo, da molti anni, si vanno sperimentando ed applicando varie soluzioni di presa in carico e di continuità assistenziale con l'obiettivo di dare più assistenza, razionalizzare la durata delle degenze ospedaliere e ridurre la degenza nei reparti per acuti, favorire la ripresa precoce dell'autonomia e delle attività quotidiane, ridurre le complicanze locali e generali, identificare soluzioni appropriate post-dimissione, migliorare la qualità complessiva della cura.

Gestione dei problemi post operatori: ortogeriatria

Per gestire tali problemi, negli anni 80, soprattutto nel Regno Unito, **sono stati creati reparti ospedalieri specifici**, in cui il **geriatra e l'ortopedico si trovano a lavorare gomito a gomito.** Tali reparti, denominati **ortogeriatrie,** si sono dimostrati, nel corso degli anni, efficaci nel ridurre il tasso di complicanze, nel migliorare gli esiti della cura e nel risparmiare i costi di gestione rispetto ai modelli tradizionali.

Il **modello di cura ortogeriatrico** si applica ai pazienti anziani con frattura del femore o con altre fratture (bacino, vertebre, piede, arti superiori). Il processo di cura inizia al momento dell'**ammissione in ospedale:** il paziente deve sostare il minor tempo possibile sia in pronto soccorso sia in radiologia. Il paziente, i familiari o altri caregiver devono essere consultati al fine di raccogliere informazioni cliniche utili e fare in modo che il piano terapeutico sia condiviso ed accettato. **Lo stato funzionale, lo stato cognitivo e la disponibilità di una rete sociale devono essere definiti e documentati** con accuratezza all'ingresso in ospedale, poiché condizionano il processo di cura (dimissione programmata inclusa) e sono predittori di successo clinico a lungo termine. Il geriatra ha un ruolo chiave nella valutazione e nella gestione delle **altre patologie** (ipertensione, diabete, parkinson, scompenso di cuore, broncopneumopatie, ecc), che possono aggravarsi o complicarsi, se non correttamente trattate. L'intervento **chirurgico, se indicato, è effettuato entro le 24 ore** (pochi pazienti hanno una controindicazione medica alla chirurgia ortopedica) mediante la procedura ritenuta più idonea a riportare la persona al livello di **autonomia funzionale precedente la frattura.** L'immobilità e l'allettamento devono essere limitati al più breve tempo possibile. **I processi di assistenza,** come pure il **piano terapeutico** complessivo, devono essere orientati all'autosufficienza ed essere parte strutturale della cura ortogeriatrica. I pazienti con frattura del femore **iniziano la mobilizzazione entro 48 ore dall'intervento chirurgico**.

Questo modello si è dimostrato efficace nel ridurre le complicanze post operatorie, migliorare gli esiti sul recupero dell'autonomia preesistente e favorire il rientro a casa in tempi più brevi.

dott. **Nedelcu Florin Cornel**
medico in formazione Scuola di Medicina Generale di Brescia
dott.ssa **Maria Savoldelli**
medico di Medicina Generale, tutor Scuola di Medicina Generale di Brescia

Le malattie esantematiche

La secolare tradizione orientale può aiutare i nostri bimbi nella crescita e nella prevenzione di patologie. Ecco come.

Le malattie esantematiche si manifestano con la comparsa di un'eruzione cutanea in forma variabile, chiamata esantema, associata a sintomi di carattere generale, il più delle volte febbrili.
Le due forme cliniche più comuni dell'esantema consistono, rispettivamente, nella comparsa di macule (lesioni piane, pigmentate, inferiori a 2 cm) e papule (lesioni palpabili inferiori a 1 cm) eritematose, osservate nel decorso dei classici esantemi dell'infanzia e in un eritema (arrossamento della pelle) confluente che poi impallidisce. Le cause più comuni di esantemi sono le infezioni virali, batteriche, i farmaci, etc.
Rientrano in questa categoria alcune patologie quali:

- Morbillo
- Megaloeritema o Quinta Malattia
- Esantema Critico o Sesta Malattia
- Rosolia
- Scarlattina
- Quarta Malattia
- Varicella
- Malattia mano-piede-bocca
- Parotite
- Pertosse

Il Morbillo

Il Morbillo è causato da un virus della famiglia Paramixovirus.
La trasmissione è diretta attraverso il muco o la saliva del paziente infetto, oppure con le goccioline respiratorie emesse con la tosse, gli starnuti o anche semplicemente parlando.
L'incubazione è di 9-14 giorni.
La contagiosità del paziente dura dal 7° giorno di incubazione a tutta la prima settimana di esantema.
Le manifestazioni cliniche iniziano con congiuntivite, raffreddore con starnuti e intensa secrezione nasale, tosse secca, malessere generale e febbre elevata, in genere sui 39°-40°C. Sulla mucosa all'interno delle guance possono comparire piccole macchie bianche, chiamate **macchie di Köplik**. Questa fase della malattia chiamata pre-esantematica dura 2-4 giorni. Dopo un breve miglioramento inizia la fase

esantematica con rialzamento febbrile e la comparsa del caratteristico esantema maculo-papuloso, ovvéro macchioline di colore rosso vivo, lievemente rilevate al tatto, con inizio in sede retroauricolare e progressione discendente. L'eruzione scompare dopo circa 6 giorni ed è seguita da desquamazione furfuracea. **Le complicazioni** possibili sono: otiti, laringiti, tracheo-bronchiti e broncopolmoniti. Rara è l'encefalite (un caso ogni mille pazienti), che lascia danni permanenti in circa la metà dei casi.
La terapia è sintomatica : antipiretici, mucolitici, riposo a letto, antibiotici in caso di complicanze batteriche. **La prevenzione** si fa con il **vaccino anti-morbillo,** che, in genere, viene somministrato (di regola associato al vaccino anti-rosolia ed anti-parotite) all'età di 15-18 mesi con una dose di richiamo verso i 5-6 anni di età oppure tra gli 11 e 12 anni.

La Sesta Malattia o l 'Esantema Critico

E' una malattia infettiva, che colpisce i bambini della prima e seconda infanzia, **causata** da Herpes virus umano tipo 6 e tipo 7. **Si trasmette** mediante le secrezioni respiratorie. Il periodo di **incubazione** è di 7-14 giorni.
Le manifestazioni cliniche consistono in una fase pre-esantematica con febbre ,irritabilità, possibili convulsioni, a volte vomito e diarrea e una fase esantematica dopo lo sfebbramento, caratterizzata da un'eruzione cutanea che interessa prima il tronco ed il collo e successivamente si diffonde al viso e alle estremità scomparendo poi rapidamente nell'arco di 24-48 ore. La malattia è contagiosa durante la fase febbrile.
La terapia è sintomatica: antipiretici ed anticonvulsivanti in caso di convulsioni febbrili.

La Quinta Malattia o Megalo Eritema

La quinta malattia (o megaloeritema infettivo) è una malattia esantematica, **causata** dal virus Parvovirus B19 ed ha un periodo di **incubazione** di 4-14 giorni.
La trasmissione si realizza attraverso il contatto diretto con le secrezioni respiratorie del paziente infetto (saliva, goccioline emesse con la tosse, starnuti, etc.).
Si manifesta dal punto di vista clinico con febbre moderata, esantema inizialmente al volto (tipico aspetto a "faccia schiaffeggiata"), successivamente si diffonde al tronco ed alle estremità, tranne il palmo delle mani e la pianta dei piedi. La risoluzione è lenta, circa 1-3 settimane, con riaccensioni dopo esposizione solare, esercizio fisico, calore, etc. Il bambino **è contagioso** dalla settimana prima dell'inizio dei sintomi fino alla comparsa delle manifestazioni cutanee. Possibili **complicazioni** si possono manifestare nei bambini affetti da anemia emolitica cronica, con un peggioramento dell'anemia a causa dell'infezione dei precursori midollari dei globuli rossi.
Non richiede un **trattamento** specifico.

La Rosolia

E' una malattia infettiva, **causata** da un virus del genere Rubivirus, della famiglia Togaviridae.

La trasmissione è diretta attraverso saliva o secrezioni nasofaringee, con un periodo di **incubazione** di 14-21 giorni.

Clinicamente si manifesta con malessere, febbricola, cefalea che durano 1-2 giorni; segue la fase esantematica con un'eruzione di tipo maculo papulare, di colore rosa o rosso-pallido. Le macchie sono poco fitte e tendono a rimanere isolate. Sono accompagnate dalla tumefazione e dolenzia dei linfonodi latero-cervicali. Il bambino **è contagioso** da 2 giorni prima dell'inizio delle manifestazioni cutanee fino a 6-7 giorni dopo. E' una malattia autolimitantesi e **la terapia** è solo di supporto.

Il virus della Rosolia contratto dalla madre nel primo trimestre di gravidanza **può contagiare** l'embrione nel 70-90% dei casi causando aborto, ritardo di crescita intrauterina oppure gravissime malformazioni quali sordità (80%), cardiopatie congenite (40%), cataratta (30%) etc. Per questo motivo è importante **la prevenzione** attraverso la vaccinazione antirosolia.

La Scarlattina

E' causata da streptococco beta-emolitico di gruppo A. **La trasmissione** avviene per via aerogena e **l'incubazione** dura 3-5 giorni.

Clinicamente inizia in modo improvviso con febbre 39°-40° C, brividi, cefalea, vomito, intenso mal di gola, faringe molto arrossata. La lingua si ricopre dapprima di una patina bianca e poi, desquamandosi, diventa di colore rosso fragola o lampone. Entro 12-48 ore compare la tipica eruzione cutanea, che inizia prima all'inguine, alle ascelle e al collo e si generalizza nell'arco di 24 ore. Tutto il viso appare di colore rosso acceso tranne la zona del naso, della bocca e del mento, che, con il loro pallore, contrastano con l'arrossamento del restante volto dando un caratteristico aspetto noto come "maschera scarlattinosa". Le manifestazioni cutanee hanno l'aspetto di macule-papule, in altre parole appaiono come macchioline di colore rosso, lievemente rilevate al tatto, che si scolorano alla pressione, di aspetto puntiforme, senza tendenza a confluire tra loro. L'esantema si attenua in 3-4 giorni lasciando il posto ad una desquamazione in lamelle fini, che inizia al volto e prosegue al tronco, alle mani e ai piedi. Il decorso completo della scarlattina si svolge solitamente in 10-12 giorni.

Le complicazioni possibili, in assenza di **terapia** antibiotica specifica, sono la malattia reumatica o reumatismo articolare acuto e la glomerulonefrite acuta. Oltre agli antibiotici il bambino necessita di antipiretici ed adeguata idratazione.

Il bambino con la Scarlattina è contagioso da 1-2 giorni prima del inizio della sintomatologia e fino a 48 ore dopo l'inizio della terapia antibiotica. Lo stesso soggetto può presentare la malattia più di una volta a distanza di tempo.

La Quarta Malattia

Attualmente la Quarta malattia viene considerata una variante attenuata della scarlattina.

Continua sul prossimo numero.

Sentire
e sentirsi bene

La scienza e l'esperienza per il recupero dell'udito.

Ipoacusia significa diminuzione della percezione uditiva. Questo disturbo limita le persone che ne soffrono, che faticano ad interagire con "il mondo esterno": malintesi, difficoltà di comunicazione e frequente necessità di farsi ripetere ciò che viene detto sono all'ordine del giorno.

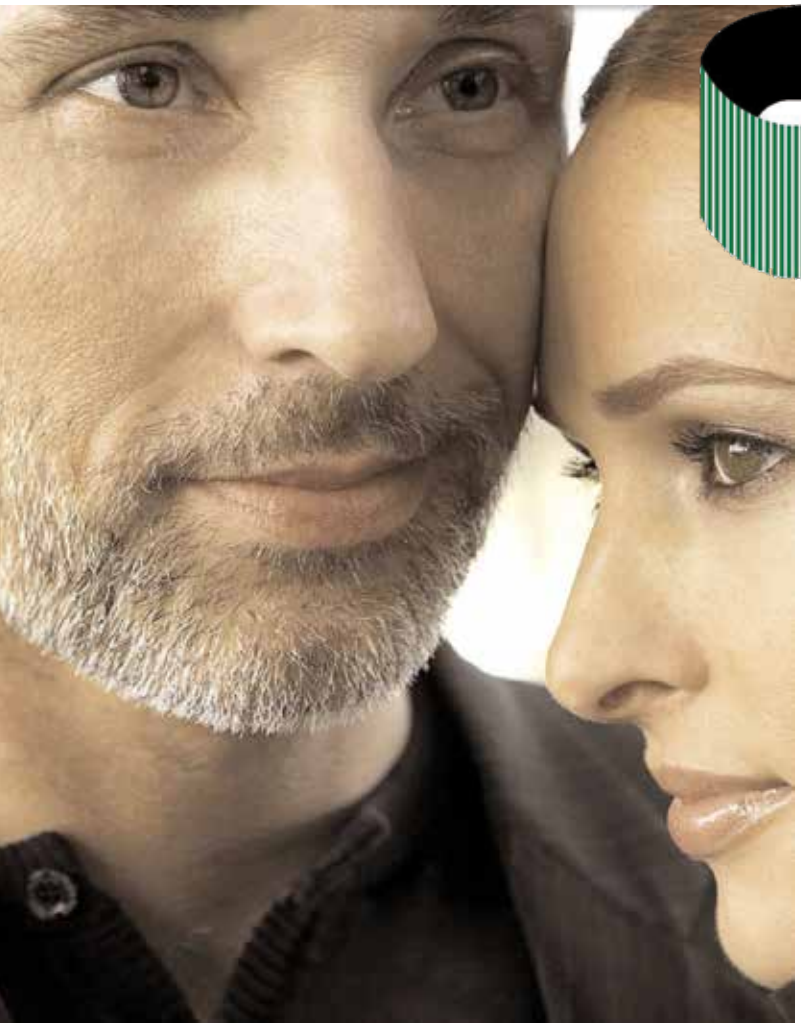
L'audioprotesista

Medical Udito, azienda qualificata e seria, si prende a cuore questa problematica, offrendo soluzioni adeguate per **una perfetta rieducazione acustica**.
"L'ipoacusia può risolversi facilmente se affrontata efficacemente - spiega il **dott. Aldo Baldo,** audioprotesista - **L'audioprotesista** è l'operatore sanitario al servizio del soggetto ipoacusico ed ha il compito di migliorarne il benessere psico-fisico. Questa figura professionale effettua **un accurato test audiometrico**, necessario a valutare il tipo e grado di deficit, e identifica **l'apparecchio acustico** che più si adatta alla persona, in base alle sue esigenze uditive, morfologiche e caratteriali. All'applicazione segue **un percorso di adattamento** con la prova e l'uso della protesi. Il dialogo e la collaborazione tra il paziente e l'audioprotesista permettono di raggiungere un ottimale recupero con un ascolto naturale".

Tecnologia all'avanguardia

Rispetto al passato oggi abbiamo **una tecnologia digitale molto avanzata**. Consapevole dell'importanza che l'apparecchio acustico ha nella vita di chi lo utilizza, **Medical Udito**, in collaborazione con Specialisti in Otorinolaringoiatria, offre al paziente una vasta gamma di servizi che garantiscono la sicurezza e tutta l'assistenza necessaria durante il percorso protesico.
Esistono diversi tipi di apparecchi: da quelli **totalmente invisibili**, color pelle, da collocare all'interno del condotto uditivo, **agli apparecchi retroauricolari**, caratterizzati da un design moderno e accattivante, dai modelli **con colori classici** (della pelle o dei capelli), fino **quelli più sgargianti**, da sfoggiare come apparecchi all'avanguardia a modo "auricolare bluetooth".
"Tutte le protesi acustiche applicate sono scelte con un occhio di riguardo verso **l'estetica, la versatilità e soprattutto la tecnologia** - continua il dott. Baldo - Ogni anno, grazie alla professionalità di audioprotesisti seri e capaci, **circa mille persone tornano a sorridere** agli altri e alla vita, anche perché oggi, e sempre più in futuro, l'apparecchio acustico si prefigura alla pari di **un prezioso compagno di vita**, come avviene già per l'uso degli occhiali".

IL TUO UDITO... IL NOSTRO MONDO



Medical UDITO

Centri specializzati nell'appllicazione di apparecchi acustici

Accreditati ASL-INAIL

Test dell'udito gratuito
Protesi digitali personalizzate

Applicazioni protesiche in prova
Assistenza – Riparazioni

Professionalità, tecnologia e cortesia al Suo servizio.

Si affidi al personale qualificato per ritrovare la gioia di sentire.

Medical Udito vi garantisce l'assistenza in 24 ore.

MEDICAL UDITO . Via San Polo, 209 - 25134 Brescia
Tel. 030.294182 - 030.45057

Agenzia di **Breno**	**0364.320816**	Agenzia di **Manerbio**	**030.9386080**
Agenzia di **Chiari**	**030.7101991**	Agenzia di	
Agenzia di **Gardone V/T**	**030.8910875**	**Castiglione delle Stiviere**	**0376.636921**

Ci potete trovare anche: **Asola, Bagnolo Mella, Darfo B.T., Edolo, Gavardo, Iseo, Montichiari, Orzinuovi, Palazzolo S/O, Pontevico, Sabbio Chiese, Salò, Toscolano Maderno, Vestone.**

PER INFO: 030.294182

Liberino & Marinoto presentano la promozione

BAMBINO, NASINO... ELEFANTINO!

All'acquisto di 2 confezioni a scelta tra **Liberino & Marinoto subito in omaggio** il simpatico guantino da bagno a forma di Rino l'elefantino.

Guantino per bagnetto a forma di elefantino

Marinoto

Marinoto è una soluzione fisiologica ottenuta a partire da acqua di mare. È indicata per il ripristino dello stato fisiologico del naso dei **bambini** e degli **adulti**; nei casi di raffreddori o riniti, per prevenire le infezioni delle prime vie respiratorie. È inoltre indicato per la pulizia e il lavaggio dell'**orecchio esterno.**

Liberino

Liberino è una soluzione fisiologica sterile, indicata per la rimozione del muco o delle secrezioni nasali, per il ripristino dello stato fisiologico del naso dei **neonati** e dei **bambini** e in **aerosolterapia.**

Operazione a premio valida dal 16 gennaio al 15 giugno 2013. Regolamento completo disponibile scrivendo a infoactavisitaly@actavis.com. Premio consegnato direttamente all'acquisto dei prodotti in promozione.

actavis

È un dispositivo medico CE Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'utilizzo.

dott. **Guido Vertua**
pediatra, responsabile dei contenuti medici di www.mammaepapa.it

Il bambino
che si ammala spesso

Le infezioni respiratorie ricorrenti (IRR) sono per il pediatra una delle cause più frequenti di richiesta di visita e rappresentano per il medico una sfida importante sia dal punto di vista terapeutico che preventivo.

Ma quali sono i criteri secondo i quali si ritiene che un bimbo si ammali più del dovuto? In realtà non esiste una definizione di IRR universalmente accettata, per cui la diagnosi prende in considerazione la frequenza degli episodi infettivi nell'arco di un anno. La Società Italiana di Pediatria considera "fuori dalla norma" un bambino che:

- ha un numero di infezioni respiratorie in un anno superiore a sei
- presenta più di un'infezione respiratoria al mese nel periodo da settembre ad aprile
- ha più di tre infezioni delle basse vie respiratorie nell'arco di un anno.

Le patologie e i distretti respiratori interessati

Il bambino con IRR è quasi sempre un bimbo **di età inferiore ai sei anni,** che presenta infezioni delle alte vie respiratorie (riniti, faringo-tonsilliti, otiti, sinusiti) e, più raramente, delle basse vie respiratorie (laringiti, tracheiti, bronchiti, polmoniti). Tali infezioni non differiscono per gravità e durata da quelle dei coetanei con una normale incidenza di malattie delle vie aeree ed hanno un andamento stagionale, dall'inizio dell'autunno alla fine dell'inverno.

I sintomi sono quelli tipici del bambino che frequenta l'asilo: raffreddore e naso che cola o pieno di muco, starnuti frequenti, occhi rossi e spesso lacrimanti, malessere generale con riduzione dell'appetito (come conseguenza dell'attenuazione del senso dell'odorato e del gusto), dolore a deglutire, tosse, mal d'orecchio e, molto frequentemente, febbre.

Perché alcuni bambini si ammalano di più

La principale causa della ricorrenza delle infezioni è la precoce socializzazione dei bambini negli asili nidi o nelle scuole materne, che favorisce l'esposizione a virus ed a batteri**. Il bambino piccolo presenta fisiologicamente un'inesperienza o verginità immunologica**: in altre parole, non avendo avuto precedenti contatti con gli agenti infettivi, non ha prodotto una immunità specifica (cioè non

ha creato anticorpi) nei loro confronti. E' indubbio che lo stare insieme e per molte ore ad altri coetanei in luoghi chiusi facilita la diffusione e l'incontro con diversi patogeni.

Gli stessi agenti infettivi contribuiscono **alla recidiva delle infezioni**, poiché inducono uno stato transitorio di immunodepressione, cioè di riduzione delle capacità dell'organismo di difendersi dai batteri e dai virus. Come conseguenza si instaura un **circolo vizioso infezione-immunodepressione-infezione**, che spiega il motivo per cui un bambino, che frequenta l'asilo nido e/o la scuola materna, è spesso malato.

D'altronde il portare il bimbo all'asilo rappresenta per i genitori, nella maggioranza dei casi, una condizione di assoluta necessità in rapporto alle loro esigenze lavorative.

L'importanza del fumo

Il secondo fattore, che favorisce il ripetersi delle infezioni, è il fumo di sigaretta, anche quello passivo, che provoca una inibizione dei meccanismi di difesa delle vie respiratorie, in particolare il meccanismo della "**clearance mucociliare".** Normalmente, infatti, le ciglia,che si trovano sulla superficie delle cellule, che tappezzano la mucosa delle vie respiratorie, spingono verso l'alto, con un movimento sincronizzato, il muco, in cui vengono intrappolate varie sostanze che respiriamo (virus, batteri, pollini, fumi derivanti dalla combustione di carbone e tabacco, ecc.), muco che, poi, viene espettorato. **Il fumo della sigaretta impedisce questo movimento**, favorendo la penetrazione dei germi patogeni nelle vie respiratorie.

Altre cause che favoriscono la ricorrenza delle infezioni

Anche **l'inquinamento ambientale,** con un meccanismo simile a quello nell'inalazione passiva del fumo di sigaretta, provoca alterazioni cellulari e funzionali a carico delle mucose delle vie respiratorie. Abitare in aree urbane con un alto livello di industrializzazione comporta perciò una maggiore incidenza di infezioni respiratorie e di tosse cronica rispetto a risiedere in aree rurali.

Un altro fattore favorente è l'essere allergici: i bambini allergici si ammalano di più, perché l'allergia (ad esempio alle muffe o alla polvere della casa o ad alcuni tipi di erbe o alberi) è responsabile di un'infiammazione minima, ma persistente, della mucosa respiratoria, che, alterando il sistema barriera delle vie aeree, favorisce l'infezione da parte di diversi microorganismi patogeni.

In conclusione, sebbene le infezioni ricorrenti dell'infanzia tendano di solito, a diminuire di frequenza con l'aumentare dell'età, costituiscono, in ogni caso, un fondato motivo di preoccupazione per la famiglia e rappresentano un problema considerevole **in termini di costo sanitario**, di assenze scolastiche da parte del bambino e di perdita di giornate lavorative per i genitori impegnati nell'accudire il piccolo paziente.

MAMMA e BAMBINO

dott.ssa **Serena Schiavo**
farmacista

Come combattere
l'inappetenza dei bambini

*La **paura più grande di tutte le mamme**, soprattutto delle neo-mamme, è sempre che il loro piccolo non mangi o **non si nutra a sufficienza**.*

Meglio l'indifferenza "apparente" verso ciò che i figli mangiano

Il problema è che questa ansia rischi di fare danni a lungo termine.
Infatti se insistiamo, se facciamo ricatti affettivi, se siamo sempre noi a decidere cosa, quando e come mangiare, **i bambini perdono la capacità di ascoltare le esigenze del loro corpo** e **arriva l' inappetenza**.
Io trovo corretto l'atteggiamento che si teneva una volta nei confronti del bambino, che si rifiutava di mangiare e cioè **"l'indifferenza" verso ciò che i figli mangiano**.
Se il bambino decideva di saltare il pasto, ci si limitava a pensare: "**Non avrà fame".**

*Questa indifferenza, in realtà solo apparente, portava con sé un messaggio importante: ognuno, persino un bambino, ha un'innata capacità di stabilire quanto e quale cibo gli è necessario. È l'atteggiamento più spontaneo e naturale, quello che **permette ai figli di seguire il proprio istinto** e tenere lontane le problematiche psicologiche riguardo al cibo.*

Atteggiamenti da evitare

Ci sono certi atteggiamenti assolutamente da evitare:

- **Forzarli:** costringendo i bambini a mangiare, otteniamo un rifiuto ancor più pronunciato al momento ed, a lungo andare, un atteggiamento di inappetenza, che può consolidarsi. Anche **distrarli** è sbagliato: è opportuno che la nutrizione sia consapevole.
- **Pregarli:** i bambini rimangono smarriti e perplessi di fronte all'espressione di un genitore preoccupato perché ha smesso di mangiare: per lui è tutto normale.
- **Punirli o premiarli**: il cibo non deve diventare il metro con cui valutare quanto il piccolo è "bravo" o "ubbidiente".

Strategie corrette da adottare

Viceversa le strategie corrette da adottare potrebbero essere:

- Invitate i piccoli a **farsi la porzione da soli** (lasciando loro la possibilità di prenderne ancora). Sarà un ottimo esercizio per stimolare l'appetito del bambino ed insegnare loro ad autoregolarsi, cosa che non può avvenire, se sono i genitori a stabilire le porzioni.
- **Apparire disinteressati.** In questo modo quel che il bambino mangia non diventa un problema e si può ristabilire la naturalezza del pasto e dell'alimentazione.
- **Assecondare i suoi gusti.** Non obbligatelo a mangiare ciò per cui prova avversione o aumenterà la sua inappetenza. Se non gradisce gusti particolari, se rifiuta un determinato alimento, potete evitarlo: nessun cibo è insostituibile.

Per stimolare l'appetito

Esistono anche **alcuni prodotti naturali che aiutano a stimolare l'appetito**. Innanzitutto **la pappa reale,** che agisce come stimolante generale, migliora la risposta immunitaria e le funzioni generali dell'organismo. Tra i benefici più comunemente riscontrati da chi consuma regolarmente la pappa reale, si possono citare le proprietà rivitalizzanti generali, antifatica, stimolanti la crescita, antianemiche a livello senile, eupeptiche, stimolanti l'appetito, stimolanti l'umore, euforizzanti, equilibranti il sistema neurovegetativo e psichico, immunomodulatorie, antibatteriche, epatoprotettive, antiipertensive, ipolipemiche, rivitalizzanti ed antiasteniche.

In omeopatia molto usato è il rimedio **China Rubra,** che, solitamente, si usa alla diluizione di 5CH 3 granuli 2 o 3 volte al giorno. Questo rimedio aiuta non solo per l'inappetenza, ma anche per la stanchezza che, solitamente, segue questo stato patologico.

Anche **l'Alfa Alfa** è un prodotto molto utile per aumentare l'appetito. Gli ingredienti ad attività eupeptica consentono a questa pianta di stimolare l'appetito.

Come ultimo, ma non meno importante, rimedio per l'inappetenza c'è sicuramente il **complesso della vitamina B,** che ,grazie alla sua azione stimolante e tonificante dell'organismo, è un ottimo rimedio per stimolare l'appetito soprattutto dopo malattie o terapie antibiotiche.

Be-Total sciroppo.
Il più raccomandato tra gli integratori vitaminici per bambini.*

Il cibo è la fonte più naturale delle energie di cui i bambini hanno bisogno ogni giorno, ma sono le vitamine B che li aiutano a sfruttare al meglio quello che mangiano. Non sempre però queste sono presenti a livelli ottimali nell'alimentazione quotidiana. Per questo c'è Be-Total sciroppo che, da oltre 60 anni, grazie al giusto mix di vitamine B, aiuta il tuo bambino a crescere e affrontare al meglio tutti quei periodi in cui ha più bisogno di energia (la convalescenza, durante e dopo la terapia antibiotica, i cambi di stagione, lo studio, il gioco e lo sport).

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di un sano stile di vita.
***Indagine condotta dall'Istituto di ricerche Medi-Pragma, su un campione di oltre 1750 pediatri italiani. Risultati consultabili su: www.medipragma.it/publications/sananutrizione**

Novità dal tuo Farmacista

Dott. Isawi

I VERI PRODOTTI ORIGINALI DEL MAR MORTO NOVITÀ IN FARMACIA IMPORTATI DAL DOTT. ISAWI

I SALI DEL MAR MORTO DONANO VITA ALLA TUA PELLE

Mon Platin

DSM

DEAD SEA MINERALS

DSM Crema Idratante alla Carota

Crema a base di Sali Minerali del Mar Morto che idrata, nutre e da vitalità alla pelle. È una formulazione facilmente assorbibile che rende la pelle elastica e vellutata. Indicazioni: pelle normale/mista.

Prezzo Consigliato al pubblico Euro 22.00

DSM Crema Idratante all'Olio d'Oliva

Crema unica nel suo genere, a base di Sali Minerali del Mar Morto e puro Olio d'Oliva, indicata per tutti i tipi di pelle specialmente per quelle secche, che idrata, nutre, protegge e dà vitalità alla pelle rendendola morbida e piacevole al tatto.

Prezzo Consigliato al pubblico Euro 22.00

DSM Crema Idratante al Latte e Miele, Propoli e Pappa Reale

Crema idratante formulata con Sali Minerali del Mar Morto, Latte, Miele, Propoli e Pappa Reale . Indicata per dare alla pelle un trattamento idratante immediato e duraturo per tutto l'arco della giornata. Indicazioni: pelle secca/molto secca.

Prezzo Consigliato al pubblico Euro 24.00

DSM Crema Minerale Antirughe*

Crema composta da una singolare miscela di Vitamina A - B5 - E e Olio di Enotera in combinazione con Ceramide e Proteine del Latte, selezionate per la loro potente efficacia nell'inibire i fattori nocivi che causano l'insorgere dei segni dell'invecchiamento.

Prezzo Consigliato al pubblico Euro 28.00

DSM Siero Minerale Antirughe*

Siero costituito da una miscela di Sali Minerali del Mar Morto, Essenze Vegetali comprese Camomilla e Viola. Arricchita inoltre con Vitamina A ed E combinate con Glicoproteine. Il siero rende la pelle liscia e tonica, riduce ed aiuta a prevenire e ridurre la comparsa dei segni dell'invecchiamento.

Prezzo Consigliato al pubblico Euro 30.00

** Coadiuvante nel ridurre l'insorgenza delle rughe*

Per ulteriori informazioni: consultare il nostro sito www.drisawi.it
oppure scrivere a DOTT. ISAWI all'indirizzo info@drisawi.it
FAX. +39 0425 1880228

dott. **Marco Belloni**
farmacista e segretario di Atf-Federfarma Brescia

Bambini *ed allergie*

Un incontro con il ***dott. Bernardino Ferrari****, Responsabile dell'Unità operativa di Pediatria presso il presidio di Iseo(BS) dell'Azienda Ospedaliera Mellino Mellini, è stato l'occasione per parlare delle allergie nei bambini.*

Ultimamente si nominano di frequente le allergie, moltissimi bambini sono allergici, ma spesso ho l'impressione che non si sappia bene di cosa si tratta. Per iniziare credo sia necessaria una definizione.

Con allergia si intende una reattività spontanea ed esagerata dell'organismo a sostanze innocue per l'80% della popolazione. Queste sostanze (dette allergeni) stimolano il sistema immunitario nei soggetti allergici, provocando la produzione di anticorpi e possono penetrare nell'organismo per via aerea, come le polveri ed i pollini, per via alimentare, per contatto e per via iniettiva.

A volte i bambini allergici hanno familiari affetti dalla stessa patologia, altre volte no. Come si spiega?

L'ipersensibilità mediata da immunoglobuline di tipo E, tipica dei soggetti allergici, sembra avere una predisposizione genetica, ma per lo sviluppo della patologia sono necessari diversi fattori, tra cui è fondamentale l'esposizione prolungata agli allergeni.

Come si manifesta l'allergia?

La reazione ad una esposizione occasionale si manifesta con starnuti, ostruzione nasale, broncospasmo, prurito e, generalmente, si risolve da sé in pochi giorni. Se, però, il contatto è protratto nel tempo, determina una infiammazione, che può danneggiare i tessuti colpiti.

Non dimentichiamo una reazione allergica particolarmente pericolosa, l'anafilassi. In questo caso la reazione è generalizzata, comporta il rilascio di notevoli quantità di istamina, i cui effetti mettono in pericolo di vita chi ne è colpito.

Può avvenire soprattutto se gli antigeni raggiungono il sangue, anche in seguito ad una puntura di insetto.

Come si diagnostica l'allergia?

Per riconoscere una allergia è di grande importanza raccogliere dati sui sintomi: momento e luogo di insorgenza, decorso e frequenza delle manifestazioni. Si devono anche acquisire informazioni sulla familiarità alle allergie. La visita medica permetterà di valutare la presenza dei segni dell'allergia e potrà essere integrata con specifici esami di laboratorio. Un particolare tipo di esami sono i test cutanei, con cui si valuta la risposta all'applicazione sulla pelle di soluzioni contenenti possibili sostanze allergizzanti.

Molte persone presentano sintomi in seguito al consumo di alimenti: si tratta di allergia?

Non tutte le reazioni negative ai cibi sono dovute ad allergia, è importante distinguere tra allergia ed intolleranza: nel primo caso si tratta di una reazione dovuta all'attivazione del sistema immunitario, nel secondo il problema scaturisce dal metabolismo, cioè dai processi, cui va incontro il cibo, dopo essere stato ingerito.

Si tratta di disturbi frequenti?

Le allergie alimentari colpiscono l'1-2 % della popolazione adulta, mentre nei bambini piccoli sono più frequenti, ma, generalmente, vengono superate dopo il terzo anno di età. In particolare le allergie all'uovo e al latte vaccino tendono a risolversi, mentre quelle a noci, legumi, pesce e molluschi permangono.

Solo alcuni alimenti provocano allergie ?

Le allergie possono manifestarsi con qualunque alimento, ma per alcuni avviene con maggior frequenza: si tratta di latte vaccino, uova, soia, grano, crostacei, frutta, arachidi e vari tipi di noci. L'allergia alle noci insorge nell'infanzia, generalmente permane per tutta la vita ed è grave, può verificarsi anche per contatto o inalazione e le conseguenze possono essere anche letali.

Che cautele si devono adottare?

E' necessario informarsi sugli ingredienti dei prodotti acquistati leggendo attentamente le etichette e chiedendo informazioni al ristoratore, quando si mangia fuori casa; nei casi dubbi è meglio scegliere cibi semplici (ad esempio carni alla griglia), di cui è più prevedibile la composizione.

Alcuni alimenti provocano anche reazioni simili alle allergie, ma che allergie non sono. Come avviene?

Sono gli alimenti ricchi di istamina, come pomodoro, crostacei, frutti di mare, alcuni tipi di pesce, insaccati e formaggi fermentati. Ad essi dobbiamo aggiungere quelli che determinano la liberazione di istamina, come: albume, ananas, cioccolato, fragole, frutti esotici, noci ed altra frutta secca, pomodoro e molluschi. Togliendoli dalla dieta per alcune settimane, ci si

può rendere conto, se le reazioni osservate possono essere attribuite ad essi.

Altre forme di allergia coinvolgono invece le vie respiratorie, tra le più frequenti quelle agli acari ed ai pollini … cosa si può fare?

Gli acari sono organismi invisibili ad occhi nudo presenti nella polvere delle case; le loro feci e la disgregazione dei corpi degli acari morti si diffondono nell'aria a possono provocare nei soggetti predisposti raffreddore, congiuntivite, tosse e asma.

Come si possono limitare queste reazioni?

Gli interventi sull'ambiente rivestono un ruolo fondamentale, perché consentono di ridurre frequenza e gravità delle reazioni, ma anche di prevenire la comparsa di asma nei bambini, che hanno già eczema ed allergie alimentari (condizioni che predispongono alle malattie allergiche dell'apparato respiratorio), di ridurre la risposta agli allergeni ed il rischio di sviluppare allergie ad altre sostanze ed anche di prevenire la comparsa delle malattie allergiche nei figli di persone affette.

Cosa si deve fare in pratica?

Gli acari vivono preferibilmente in luoghi caldi ed umidi e si nutrono di scaglie microscopiche della nostra pelle, presenti nella polvere delle case; gli interventi sono, quindi rivolti a ridurre la quantità di polvere ed il numero di acari. E' necessario arredare la camera del bambino con mobili che possono essere facilmente puliti, evitando le imbottiture; anche il pavimento dovrà essere di facile pulizia, come ceramica o marmo, mentre è da evitare assolutamente la moquette. E' consigliabile usare coprimaterassi e copricuscini realizzati con tessuti traspiranti, ma impermeabili agli allergeni e lavare spesso lenzuola coperte e copriletti; le tende dovranno essere di piccole dimensioni e lavate spesso, mentre è consigliabile evitare i tappeti. Nella camera del bambino si dovranno tenere pochi oggetti, in cui si può accumulare la polvere, preferendo custodire giocattoli, libri e giornalini in armadi chiusi.

Nelle pulizie, da effettuare quando il bambino non è presente, si dovranno adottare precauzioni volte ad allontanare il più possibile la polvere: uso di panni umidi, aspirapolvere con filtri ad alta efficienza, apparecchi che utilizzano il vapore e mantenere le finestre aperte durante le operazioni di pulizia.

I pollini sono un'altra importante fonte di allergeni introdotta per via respiratoria.

Questa allergia è caratterizzata da un andamento stagionale, in quanto l'esposizione ai pollini avviene in concomitanza del periodo di fioritura, che è diverso per le varie specie vegetali. In questo caso la prevenzione consiste nell'evitare la permanenza all'aperto nelle giornate soleggiate e asciutte, ma anche subito dopo i temporali (la pioggia determina la rottura dei granuli di polline facilitando la penetrazione nelle vie aeree). E' consigliabile evitare di piantare in giardino alberi con pollini trasportati dal vento (come cipresso, betulla, nocciolo, carpino, ontano, olivo e faggio), preferendo quelle la cui impollinazione è mediata da insetti (tiglio, ippocastano e robinia).

Ai soggetti allergici ai pollini può accadere di avere disturbi alla bocca (bruciore, prurito e gonfiore) quando mangiano determinati tipi di alimenti: si tratta di reattività crociata. I sintomi possono aggravarsi fino ad arrivare allo shock anafilattico. Se un soggetto allergico al polline avverte fastidi alla bocca con determinati alimenti, dovrebbe evitare di ingerirli.

YOUR **FOOD**, YOUR **HEALTH**

CONOSCERE CIO' CHE MANGI **TI RENDE LIBERO**

FOOD INTOLERANCE TEST

Le **intolleranze alle proteine alimentari**, dette allergie ritardate, sono reazioni conseguenti l'introduzione di alimenti di consumo comune. Queste reazioni sono causate da un'iperproduzione di immunoglobuline di classe **G (IgG)**. Emicrania, disturbi gastro-intestinali e respiratori, stanchezza cronica, dermatiti, irritabilità, sovrappeso, sono solo alcuni dei sintomi ricorrenti nei soggetti affetti da allergia ritardata.
Il **FOOD INTOLERANCE TEST (F.I.T.)** di Natrix permette di verificare la reazione dell'organismo nei confronti di **46, 92 o 184 alimenti**. Ciò che ha reso il F.I.T. affidabile è la metodica analitica ELISA, affidabile e ripetibile e la lunghissima esperienza di Natrix nel campo della diagnostica delle intolleranze.

CELIAC TEST

Ad oggi per ogni celiaco diagnosticato, ve ne sono sette a cui la celiachia non viene diagnosticata. L'ingestione di glutine, nei pazienti affetti o predisposti a celiachia, provoca un grave danneggiamento della mucosa intestinale.
Il **CELIAC TEST** è una prova allergometrica che consente di effettuare un saggio di I° livello completo per la celiachia.
Il **CELIAC TEST** è consigliato in caso di sospetto di malattia celiaca, in familiari di primo grado (genitori, fratelli) di soggetti celiaci, per il monitoraggio della malattia celiaca in soggetti che seguono una dieta priva di glutine.

Natrix Lab: il laboratorio certificato (UNI-ENI-ISO 9001: 2000) di riferimento per le analisi:

- FOOD INTOLERANCE TEST
- CELIAC TEST
- ANTIAGING PROFILE
- CELLULAR AGING FACTORS
- LIPIDOMIC PROFILE
- ZONA PLUS TEST
- CARDIO WELLNESS PROFILE
- PROFILI ORMONALI

Tutte le analisi sono eseguibili anche tramite un semplicissimo prelievo capillare e salivare.

SEI UN TIPO INTOLLERANTE?

Food Intolerance Test. La soluzione veloce e sicura
per scoprire quali alimenti creano disturbi al tuo organismo.

NATRIX s.r.l.u. - Via Cavallotti, 16 - 42122 - Reggio Emilia
Per conoscere il centro NatrixLab a te più vicino, per maggiori informazioni sul Food Intolerance Test o per conoscere la farmacia più vicina dove effettuare il test.
CONTATTA IL NUMERO: +39 0522 232606 - VISITA IL SITO: www.natrixlab.it

di **Terry Pegoiani**
docente, formatore

La Dislessia: *come affrontarla*

La Dislessia è una sindrome che consiste nella difficoltà di leggere,scrivere in modo fluente o parlare velocemente e correttamente ad alta voce.
Si ritiene sia una disabilità dell'apprendimento (Dsa: Disturbo specifico dell'apprendimento) a trasmissione genetica.

E' importante sapere che la dislessia non è una malattia, ma una difficoltà costituzionale di carattere neurobiologico. **La dislessia non è causa di problemi psicologici o deficit sensoriali o neurologici né di problemi ambientali**. Il bambino dislessico deve impegnare al massimo le sue capacità, con grandi sforzi, perché non riesce a farlo in maniera automatica. Infatti si stanca molto , impiega molto tempo, è lentissimo,salta parole e righe, commettendo errori. Nella norma la scrittura e la lettura, dopo le prime fasi dell'apprendimento, nella scuola primaria diventano atti automatici come per un adulto imparare a guidare l'auto,invece ciò non avviene in un bambino/a portatore di dislessia. **I bambini dislessici sono intelligenti, creativi,vivaci e con grande sensibilità.**

Caratteristiche della dislessia

Una delle caratteristiche è **la sostituzione sia nella scrittura che nella lettura di lettere con grafia simile :p/b/d/g/q- a/o-e/a o suoni simili t/d-r/l-v/f.** Sono bambini che difficilmente riconoscono la destra e la sinistra, non hanno senso del tempo…ricordano a mala pena le date, le ricorrenze, le stagioni… Non riescono ad imparare le tabelline, i giorni della settimana, i mesi e spesso sono anche **discalculici** cioè non riescono a fare calcoli matematici anche semplici e ad imparare le procedure delle quattro operazioni. Molti dislessici hanno difficoltà ad esprimersi verbalmente, hanno un lessico povero e le prestazioni grammaticali sono inadeguate. Ne deriva scarsa capacità di attenzione e concentrazione. L'apprendimento, soprattutto della lingua inglese è la difficoltà maggiore, dovuta alle differenze tra scrittura e pronuncia. **Di conseguenza con tutte queste difficoltà è possibile che nascano dei problemi psicologici dovuti alla frustrazione, con abbassamento dell'autostima per il conseguen-**

te insuccesso scolastico e frustrazioni nell'ambito familiare nel non soddisfare le aspettative dei genitori e degli insegnanti. Questa esperienza frustrante, angosciante e l'impotenza ad avere risultati causano depressione, chiusura. Può essere somatizzata a vari livelli, con conseguente rabbia, aggressività e disturbo in classe o in famiglia. **E' così naturale apprendere…Come si può ritenere possibile che un bambino non riesca , può essere cattiva volontà,scarso impegno? Quale alunno desidera farsi sgridare e punire?** E'necessario imparare ad osservare ed ascoltare attentamente. Un insegnante ed un genitore sensibili ed attenti sono nella posizione più adatta per accorgersi di un disturbo e non di svogliatezza o di scarso interesse.

Quali interventi e strategie adeguati ?

Il primo passo da affrontare è una segnalazione (scuola pubblica o privata) per avere una certificazione (Legge 104/92) , cioè una visita specialistica del neuropsichiatra del territorio, per valutare se il bambino è Dsa.

Secondo passo: coinvolgere insegnanti e genitori in un percorso collaborativo da tenere a casa ed a scuola. Bisogna decidere con tutti gli insegnanti del team come intervenire in classe, strutturando l'aula con punti chiari di riferimento, spiegando anche al gruppo classe La dislessia e coinvolgendoli. Il team dovrà decidere come comportarsi per le interrogazioni, le verifiche ed i compiti a casa. **Gli alunni Dsa devono essere dispensate da queste tipologie di prestazioni:-no alla lettura a voce alta-no alla scrittura sotto dettatura-no alla lingua straniera scritta-assegnazione di compiti ridotti-per le verifiche tempi più lunghi-strumenti compensativi (calcolatrice, tabelle, tavola pitagorica…)-uso del testo parlato-uso di cd registrati per lo studio di storia, geografia, inglese…-uso del computer con programmi adeguati.** In certi casi, se l'alunno viene solo segnalato e non certificato, non ha diritto all' insegnante di sostegno. Va valutato caso per caso. **L'insegnante di sostegno può essere molto preziosa avendo la funzione di lettore aiutante nel prendere appunti durante le lezioni, facilitatore nelle strategie di studio, maestro nell' insegnare strategie con il computer, aiutante nello studio orale per la lingua straniera,sostegno psicologico.** Capita che alcuni genitori si rifiutino di segnalare il proprio figlio/a non ritenendo valida la valutazione dell'insegnante: in questi casi sta al docente organizzare strategie d'intervento, mirate al raggiungimento degli obiettivi scolastici minimi e fare un percorso diversificato per aiutare il bambino nella sua difficoltà.

E'importante capire che la dislessia è un problema che richiede la cooperazione e l'aiuto di più competenze ed è fondamentale lavorare in sinergia,questo aiuterà il bambino,la famiglia e gli operatori ad affrontare il cammino con maggior serenità.

PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Franco Pesciatini**
Specialista in Cardiologia, Dietologia, Fisiatria

Raggi:
sì, ma con prudenza!

Nel precedente numero della rivista, parlando di "mal di schiena", misi in guardia i lettori dal sottoporsi ad indagini radiologiche ripetute senza giustificati motivi, sostenendo che non sono innocue.

Perché trattare questo argomento?

Perché, sebbene sia noto che, negli ultimi anni, i raggi X sono stati messi più volte sul banco degli imputati per la presunta responsabilità nell'**aumento dei casi di cancro,** che il loro uso eccessivo per la diagnosi o la terapia di alcune malattie viene ritenuto causa di un aumento dell'incidenza in particolare del tumore al seno, sono consapevole che non sarà facile rimuovere un atteggiamento dell'opinione pubblica, nei confronti delle radiazioni, che, nel corso degli anni, è stato quantomeno "strano". Basti pensare che, **per alcuni decenni del secolo scorso, l'opinione prevalente era che esse facessero addirittura bene alla salute** : anni fa venivano prescritti come "ricostituenti" sciroppi a base di Torio radioattivo, creme di bellezze contenenti Uranio, apparecchietti per immettere Radon nei sifoni del selz e pastiglie di Radium da appendere al soffitto per essere confortevolmente irradiati a letto o leggendo il giornale in soggiorno.

Pericolosità delle radiazioni

Tutto questo sembra ora incredibile, ma dovettero succedere **i drammi di Hiroshima, Nagasaki, Chernobyl**, i film con gli orrori prodotti dalle radiazioni atomiche, per iniziare a capirne la pericolosità ed oggi, come dicevo, è noto ai più che le radiazioni ionizzanti, anche quelle impiegate nella diagnostica radiologica possono essere pericolose e causare malattie, in particolare tumori e leucemie, ed alterazioni genetiche. Ritengo, pertanto, importante e necessario che queste **conoscenze vengano diffuse a tutti**, al fine almeno di **limitare, per quanto possibile, l'esposizione alle radiazioni.**

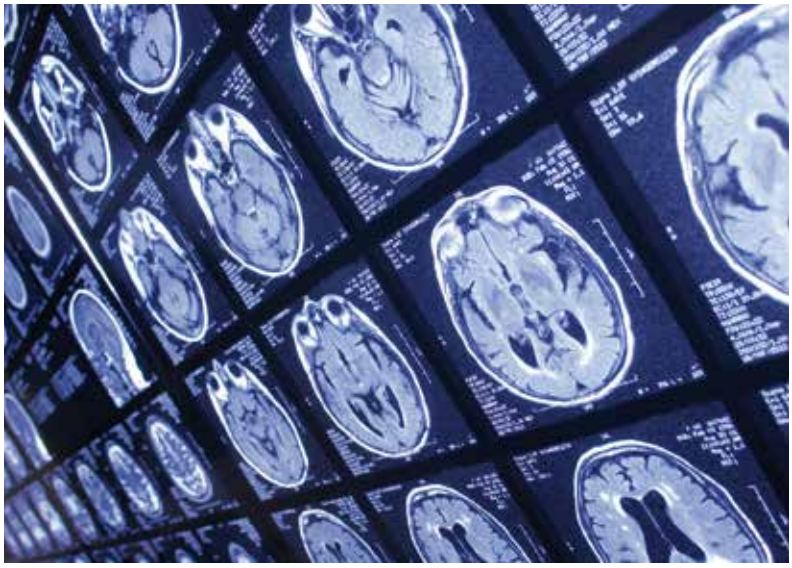
Personalmente ritengo che sarebbe opportuno che, come per i lavoratori che operano nelle attività comportanti esposizione alle radiazioni ionizzanti (es. tecnici di radiologia), per i quali sono stabiliti limiti di dose annuali da non superare, anche per i pazienti, che fanno esami diagnostici con Raggi X, sia segnalata l'entità della dose totale, cui sono stati sottoposti.

Effettiva necessità dell'indagine radiografica

Oggi non si può più non informare che esiste un rischio da radiazioni ionizzanti; questo rischio può essere giustificato solo **se la indagine radiografica viene eseguita per validi motivi**. Il punto fondamentale è, infatti, che la prestazione sia appropriata; in altre parole il beneficio, ricavato dalla indagine radiologica, deve essere sempre maggiore del possibile rischio di danno ed al paziente non deve più essere nascosto che quell'esame radiografico, che egli stesso, magari, sollecita, lo espone a una dose di radiazioni in grado di aumentare, anche se di poco, i rischi per la sua salute.

Notevoli progressi della tecnologia radiografica

Negli ultimi anni la tecnologia ha fatto notevoli progressi per mettere a punto apparecchi in grado di ridurre sempre più le radiazioni necessarie per eseguire le indagini ed oggi abbiamo a disposizione esami raffinati e precisi come PET, scintigrafia, TAC , coronarografia, ma non tutti conoscono che la quantità di radiazioni, cui si viene esposti con tali indagini, è **elevata**, anche se inferiore, oggi, alle apparecchiature di prima generazione, e molto **diversa** da esame a esame. Se si usa come termine di paragone la più comune e più praticata indagine radiografica, cioè la radiografia del torace, eseguire una **Tac del torace** equivale a effettuare **385** radiografie del torace, mentre una **Tac coronarica** a **64 strati,** impiegata per individuare la presenza di placche all'interno delle coronarie, equivale a circa **600** radiografie del torace. Cifre che certamente spaventano. Tuttavia , se l'indicazione è appropriata e l'esame consente di ottenere informazioni, che possono modificare favorevolmente il futuro del paziente, vale, senza dubbio, la pena esporsi a tale rischio. Quando l'esame è **indicato**, ripeto, anche se espone a una dose di radiazioni relativamente elevata, offre vantaggi che superano largamente i rischi. Resta, comunque, il fatto che più bassa è la dose utilizzata nell'esame, minori sono i rischi ed è per questa ragione che i ricercatori si stanno impegnando a studiare apparecchiature a sempre minore emissione di raggi.



Radiazioni anche nelle attività quotidiane

Queste raccomandazioni sono oltremodo valide, **se pensiamo che una certa dose di rischio è presente anche in molte delle nostre attività quotidiane**. Basti pensare ai **voli aerei**: è stato calcolato, ad esempio, che un volo intercontinentale andata e ritorno dall'Europa all'America equivale ad eseguire 5 radiografie del torace, cifra che può superare le 100 radiografie, quando il viaggio avvenga in coincidenza con eventi cosmici, quali, per esempio, esplosioni solari… **NO,** quindi, a radiografie inutili !!

Vai sul sito
www.farmaciainsieme.it
e scopri qual è la farmacia
di FarmacialNsieme più
vicina a te

Benessere DONNA

IL MESE DEDICATO A TE NELLE FARMACIE DI FARMACIAINSIEME

GRATIS

- l'OPUSCOLO
- la PENNA
- il CARNET SCONTI

Offerta valida dal 1° al 30 aprile 2013 e fino a esaurimento scorte

FarmacialNsieme
Si Cura di Te

In collaborazione con:

L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA
Bioscalin Retard CAPELLI TricoAGE+
Clearblue
corman
DEXERYL
Multicentrum Donna
NATRIX
NOVARTIS
Reckitt Benckiser
Revidox+
Somatoline Cosmetic
T-FUMO
TEVA
ORTHOMEDICA
XLS

Reactine
14 compresse
5 mg + 120 mg

~~€ 12,81*~~ 20%
€ 10,24

Imidazyl
antistaminico
flacone 10 ml

~~€ 7,20*~~ 25%
€ 5,40

Imidazyl
antistaminico
10 flaconcini monodose

~~€ 7,70*~~ 25%
€ 5,77

Melator
60 co

Fish Factor Articolazioni
60 perle piccole

~~€ 18,00~~ 20%
€ 14,40

Mag2
20 buste

~~€ 13,90*~~ 15%
€ 11,80

OrsoVit
vitamine
60 caramelle
gommose
gusto frutta

~~€ 8,00*~~ 20%
€ 6,40

Nurof
12

Somatoline
30 bustine

~~€ 58,00*~~ 20%
€ 46,40

Citrosodina
effervescente
granulare
150 g

~~€ 6,10~~ 20%
€ 4,88

Buscofen
12 compresse 200 mg

~~€ 6,35*~~ 20%
€ 5,08

Somatoline Cosmetic
snellente intensivo notte
400 ml

~~€ 51,00~~ 20%
€ 40,80

+

Somatoline
Lift Effect
corpo 50 ml

in OMAGGIO

Eucerin pH5
detergente
fluido
400 ml

~~€ 15,00~~ 30%
€ 10,50

Le offerte di
FarmaciaINsieme

Offerte valide dal 01/03/2013 al 30/

hina Diet
mpresse 3 mg

~~€ 16,00~~ 30%
€ 11,20

Vicks Sinex Aloe
spray nasale 15 ml

~~€ 7,75*~~ 25%
€ 5,80

Nebul A
soluzione fisiologica 25 flaconcini 2 ml

per aerosolterapia

~~€ 8,57~~ 40%
€ 5,14

Supradyn
30 compresse effervescenti

~~€ 17,45*~~ 15%
€ 14,83

en 400
compresse 400 mg

~~€ 7,95*~~ 25%
€ 5,96

Ketodol
20 compresse

~~€ 8,50*~~ 20%
€ 6,80

Voltaren
Emulgel 2% gel 60 g

~~€ 11,90*~~ 15%
€ 10,10

Dicloreum
10 cerotti medicati

~~€ 21,30*~~ 20%
€ 16,90

Lactoflorene
12 flaconcini 10 ml

~~€ 13,00~~ 30%
€ 9,10

Benefibra
12 buste 60 ml

~~€ 12,90~~ 23%
€ 9,90

Ruscoroid
crema 40 g

~~€ 8,50*~~ 20%
€ 6,80

Parodontax
dentifricio 75 ml

~~€ 4,02~~ 25%
€ 2,99

PRO.FAR PROFESSIONE FARMACIA

Sempre Asciutto
pannolini varie misure

~~€ 5,95~~ 12%
€5,20

Securtest
1 test di gravidanza

~~€ 10,90~~ 30%
€7,63

Sensodyne Classico
dentifricio 100 ml

~~€ 4,85~~ 19%
€ 3,90

04/2013 e fino ad esaurimento scorte. Le fotografie hanno valore puramente illustrativo. I prezzi possono subire variazioni nel caso di eventuali errori tipografici. *Prezzo al pubblico consigliato

NOVITÀ

Reflubloc

Blocca il reflusso
Riduce il bruciore

IN POCHI MINUTI

Indicato anche in GRAVIDANZA

AROMA MENTA AROMA ANICE

Grazie alla sua particolare formulazione **Reflubloc** crea una barriera che blocca rapidamente il reflusso riducendo il bruciore di stomaco, favorendo così un rapido sollievo.
Pratica confezione in bustine.

È un dispositivo medico CE (n. 0477). Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 11/01/2013

NOVARTIS

La chirurgia
per l'obesità grave

Sono oltre 1200 i pazienti trattati in dieci anni di attività all'A.O. di Desenzano del Garda

L'Azienda Ospedaliera di Desenzano del Garda ha avviato nel 2002 **l'Unità Operativa Dipartimentale di Chirurgia Bariatrica e Metabolica** - diretta dal **dott. Fabrizio Bellini** – che si occupa del trattamento delle forme di **obesità grave**. In questi dieci anni sono stati **curati oltre 1.200 pazienti** di età compresa tra 18 e 60 anni provenienti da tutta Italia; è stata operata anche una donna di 72 anni, che, per condizioni fisiche e psicologiche, mostrava un'età biologica nettamente inferiore alla reale età anagrafica ed un uomo di 240 kg, che, a distanza di due anni, ha ridotto il peso arrivando a 120 kg.

dott. Fabrizio Bellini

Quando ricorrere alla chirurgia

Di fronte al **fallimento di ogni tipo di dieta** e di miglioramento degli stili di vita e in presenza di un **BMI** - indice di massa corporea, cioè il rapporto tra peso e altezza al quadrato - **superiore a 40**, oppure compreso tra 35 e 40 con patologia associata, è possibile, **in presenza di una forte motivazione del paziente**, ricorrere al trattamento chirurgico, che non ha uno scopo estetico, ma è mirato a prevenire e correggere **i problemi medici** connessi all'eccesso di peso ed è il primo momento dell'approccio terapeutico all'obesità patologica.

Le tipologie di intervento

Gli interventi vengono eseguiti in **laparoscopia** e possono essere di tipo restrittivo, malassorbitivo e misto. **Il bendaggio gastrico e lo sleeve gastrectomy**, interventi di tipo restrittivo, riducono il volume dello stomaco inducendo precocemente il senso di sazietà con conseguente diminuzione della quantità di cibo e di calorie introdotte; **il by pass gastrico**, di tipo misto (con una componente restrittiva e una malassorbitiva), permette di raggiungere ottimi risultati senza le tipiche complicanze degli interventi malassorbitivi puri (diversione bilio-pancreatica e

duodenal switch), che intervengono, invece, sul percorso digestivo del cibo riducendo l'assorbimento delle sostanze nutritive. In alcuni casi, pazienti con un BMI inferiore a 35, oppure per diminuire i rischi operatori in preparazione ad un intervento maggiore, viene posizionato, per via endoscopica, **un pallone intragastrico.**

La valutazione multidisciplinare

I pazienti, selezionati per l'intervento chirurgico, vengono sottoposti ad **una approfondita valutazione multidisciplinare**, mirata all'analisi delle condizioni di salute complessive. Il Centro, che opera su tutti i presidi dell'Azienda Ospedaliera – **Desenzano, Gavardo, Manerbio** – si avvale della collaborazione di un team di specialisti, che effettua la selezione dei pazienti e comprende la dietista, lo psicologo, il gastroenterologo oltre ad un chirurgo, in ogni Presidio, che collabora all'attività di sala operatoria.

L'importanza del follow up post chirurgico

"La chirurgia bariatrica - sottolinea il **dott. Bellini** - si è molto sviluppata nel corso degli anni anche grazie all'evoluzione delle tecniche chirurgiche mininvasive ed, in particolare, delle tecniche laparoscopiche. Ma la parte più delicata e complessa della terapia del paziente obeso è rappresentata dal **follow up post chirurgico** e tutti i fallimenti della terapia avvengono proprio in questa fase. I pazienti devono seguire le indicazioni che forniamo e **rispettare il calendario dei controlli**, strutturato in modo da poterli seguire scrupolosamente nel tempo. Sostanzialmente si prevedono, nel primo anno, **visite periodiche ravvicinate** con il chirurgo, lo psicologo e la dietista e, successivamente, **una o due visite l'anno**. Tutti gli interventi chirurgici dell'obesità presentano, se non vi è da parte del paziente la sua completa compliance, la possibilità di essere aggirati con il rischio che compaiano delle complicanze gravi. Per questo motivo i pazienti reclutati seguono un **corso prima dell'intervento**, nel quale lo psicologo e la dietista trasmettono in modo dettagliato e completo tutte le informazioni necessarie ad affrontare il percorso individuato".

Una malattia sempre più diffusa

L'obesità rappresenta un grave problema sanitario nei Paesi industrializzati e gli effetti collaterali - **malattie cardiovascolari e degenerative delle articolazioni, diabete mellito, alcuni tipi di neoplasie e le ore lavorative mancate** - rappresentano un notevole onere. E' una malattia che caratterizza il periodo storico in cui viviamo, contraddistinto da un'iperproduzione e iperassunzione di alimenti, associati ad una scarsa attività fisica e si contraddistingue per la presenza di abitudini alimentari, stili di vita e fattori genetici, che **pregiudicano la qualità e le aspettative di vita**.

La prevalenza della malattia è in aumento in tutti i Paesi occidentali, al punto da essere definita **un'epidemia**.

In Italia il totale delle persone obese è stimato intorno ai **4 milioni**, in pratica il 25% in più rispetto al 1994 con un trend in continuo aumento.

PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Giovanni Brunelli**
Specialista in Chirurgia plastica e ricostruttiva

La chirurgia post-bariatrica
nel paziente ex obeso

La chirurgia post-bariatrica è un campo della chirurgia plastica in rapida espansione ed evoluzione. Una disamina approfondita della materia richiederebbe uno spazio molto più ampio di quello a disposizione, quindi affronteremo l'argomento in modo necessariamente conciso e non esaustivo.

Definizione della chirurgia post-bariatrica

La chirurgia post-bariatrica si occupa **degli esiti del dimagrimento dei pazienti ex obesi già sottoposti a chirurgia bariatrica**, cioè ad interventi restrittivi (es: bendaggio gastrico), o mirati alla riduzione dell'assorbimento (es: by-pass gastrico), che **consentono un drastico dimagrimento**. La logica conseguenza è un eccesso importante di cute, che affligge questi pazienti. I pazienti ex obesi si rivolgono sempre di più al chirurgo plastico per "rimodellare" la loro figura ed eliminare la cute ridondante. Appare oggi necessario che questa chirurgia venga condotta da un **team espressamente formato** ed orientato ad un approccio sistematico e polispecialistico, in grado di offrire una risposta moderna e tecnicamente adeguata al disagio di tutti coloro i quali, affetti da obesità, hanno intrapreso il coraggioso percorso del dimagramento. **Gli interventi, in Italia, sono a carico del SSN.**

Requisiti per il percorso di dimagramento

Per intraprendere un percorso di questo tipo, il paziente deve soddisfare alcuni fondamentali requisiti:

- **un peso stabile da almeno 3 mesi,**
- **un BMI (Indice di Massa Corporea) adeguato** (pari o inferiore a 28)
- **un corretto stato nutrizionale**
- **buone condizioni di salute generale**
- **aspettative ragionevoli** in relazione all'età, stato di salute e struttura corporea.

In che consiste l'intervento

Molti di questi interventi prevedono **la rimozione di una grande quantità di pelle** con conseguenti estese ferite, che devono rimarginare. Ciò richiede che il paziente sia in un **ottimo stato nutrizionale**, in grado, quindi, di fornire tutti i nutrienti necessari a rigenerare nuovi tessuti ed a favorire il processo di cicatrizzazione delle ferite, nonché a mantenere efficienti le sue difese immunitarie. In particolare, una ridotta introduzione proteica e deficit vitaminici condizionano negativamente la riparazione di una ferita ed il suo esito cicatriziale.
La **qualità delle cicatrici può non essere buona e richiedere trattamenti successivi** (sostanzialmen-

te con l'applicazione di cerotti al silicone) o revisioni chirurgiche. Il chirurgo non ha un controllo totale sul destino cicatriziale di ciascuna ferita, essendo questo determinato da fattori biologici e clinici non strettamente dipendenti dal suo gesto chirurgico.
E' fondamentale, quindi, nei pazienti, che hanno avuto importanti cali ponderali dopo un intervento di chirurgia bariatrica, prima di procedere a qualsiasi trattamento di chirurgia plastica ricostruttiva, eseguire un'attenta sorveglianza nutrizionale per la buona riuscita poi dell'intervento stesso.

Consigli per l'intervento

Alcune fondamentali considerazioni sono necessarie in tema di tempistica:

- è consigliabile **evitare l'intervento durante la fase di rapido dimagramento**, poiché la guarigione delle ferite può non essere ottimale.
- il rischio operatorio si riduce progressivamente con la riduzione del BMI (Indice di Massa Corporea).
- i risultati chirurgici sono superiori, se il paziente ha raggiunto un BMI il più possibile prossimo a quello ideale.

Esistono due approcci fondamentali al rimodellamento corporeo:

- in un unico tempo chirurgico. Prevede l'esecuzione di tutti le procedure chirurgiche necessarie in un'unica sessione operatoria. Più **frequente negli Stati Uniti,** dove il costo degli interventi è a carico dei pazienti, comporta un rischio di complicanze più alto ed un recupero più lento.
- in più fasi, con ripartizione delle procedure in sessioni chirurgiche multiple, più razionale e prudente. In genere le prime fasi **prevedono il rimodellamento delle parti inferiori del corpo**, dove spesso le alterazioni sono più vistose. Le fasi successive sono dedicate, invece, al rimodellamento della parte superiore del corpo.

Percorso di rimodellamento corporeo

Il **percorso di rimodellamento corporeo può richiedere 12-24 mesi** e si svolge in genere in 3 o 4 fasi. A queste fasi segue, quando necessario, un momento chirurgico successivo, che prevede **il perfezionamento dei risultati morfologici raggiunti** e la revisione delle cicatrici.
Le tecniche di base sono quelle più utilizzate in chirurgia plastica post-bariatrica e si prestano alla soluzione chirurgica di un ampio spettro di quadri clinici. Esse comprendono:

- dermolipectomia di addome, dorso, braccia, cosce, pube
- gluteoplastica
- riduzione mammaria o mastopessi, se necessario con inserimento di protesi
- lifting del viso
- blefaroplastica superiore e inferiore

La preparazione del paziente, per questi importanti interventi, deve essere meticolosa e multidisciplinare.
Gli interventi vengono eseguiti, per la maggior parte, **in anestesia generale** e richiedono **qualche giorno di degenza**. Le medicazioni successive dipendono dal singolo caso e dal tipo di intervento.
Sono necessarie **guaine compressive** nel periodo immediatamente successivo all'intervento per limitare il gonfiore nei distretti operati.

PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Carlo Gastaldi**
Responsabile Unità Operativa di Ostetricia e Ginecologia Istituto Clinico "Città di Brescia"

L'infertilità di coppia:
un problema sempre più attuale

La **sterilità femminile** fin dall'antichità è stata **un pesante fardello,** che ha condizionato la vita di molte donne di tutte le classi sociali. Regine ripudiate, popolane lapidate o addirittura ritenute streghe e mandate al rogo. In molti casi la sterilità maschile non era nemmeno contemplata come ipotesi. Queste esigenze ancestrali si sono tramandate attraverso i secoli ed ancora oggi un coppia, che non riesce a concepire il proprio figlio, spesso inizia a vivere con apprensione questa situazione e questo, in alcuni casi, è fonte di forte sofferenza per entrambi.
La **difficoltà a portare a termine una gravidanza in età riproduttiva** è definita **infertilità** e si stima che questo problema interessi 1 coppia su 7 nel nostro Paese.
La consulenza di uno specialista sarebbe utile **anche in fase pre-concezionale**, infatti alcuni semplici esami di base sono spesso in grado di svelare in anticipo **un eventuale problema riproduttivo** e, quindi, di risparmiare alla coppia inutili situazioni stressanti.

Aumento del problema riproduttivo nella coppia: età, più partner, ambiente

Nell'ultimo decennio la percentuale di coppie con problemi riproduttivi è aumentata per vari motivi: il primo sicuramente è dovuto alla scelta di avere un figlio **in età più avanzata** rispetto al passato. Capita spesso, infatti, che la ricerca della prima gravidanza avvenga **dopo i 35 anni,** quando la capacità di concepire per via naturale diminuisce.
Nonostante i numerosi progressi della scienza in campo medico abbiano **aumentato in maniera sensibile le aspettative di vita**, non si può dire altrettanto per la capacità riproduttiva della donna, che insieme alla data d'inizio della menopausa sono rimaste immutate.
Contribuisce alla infertilità anche la **pluralità dei partner,** in quanto questo favorisce una maggiore diffusione di malattie a trasmissioni sessuale, che possono essere causa di patologie dell'apparato riproduttivo. Inoltre anche **fattori ambientali** quali l'inquinamento, il cibo possono influire negativamente sulla capacità riproduttiva di entrambi.

I maggiori fattori di rischio per la **donna** possiamo individuarli nella seguente lista:

- Età superiore ai 35 anni
- Indice di massa corporea superiore ai 30 Kg/m2
- Poliabortività
- Irregolarità mestruali

- Diagnosi o interventi per endometriosi
- Storia di infezioni pelviche
- Storia di terapie in ambito oncologico
- Familiarità per menopausa precoce

Mentre per **l'uomo** sono i seguenti:

- Familiarità per infertilità
- Varicocele
- Criptorchidismo
- Pregressi traumi testicolari
- Pregresse infezioni genitali
- Storia di terapia in ambito oncologico

Quando una coppia si rivolge al medico specialista per una consulenza su un problema di infertilità, inizia una **fase diagnostica,** che deve coinvolgere simultaneamente entrambi, infatti a volte i problemi riguardano lei, a volte lui, ma spesso **(un buon 40% dei casi) i problemi sono di entrambi.**
E'importante tener conto che in alcuni casi non sempre è possibile risolvere il problema e soddisfare il desiderio di un figlio.
Le **cause principali di infertilit**à e le percentuali di incidenza sono riportate nella seguente tabella:

- Problemi ovulatori 14 %
- Problemi tubarici, aderenziali 15%
- Endometriosi 8 %
- Problemi maschili 23 %
- Disfunzionalità coitali 5 %
- Idiopatica 5 %
- Altri fattori rari 5 %

La medicina della riproduzione: fertilizzazione in vitro

La medicina della riproduzione, (così vengono definiti **vari programmi terapeutici** per l'infertilità di coppia), ha avuto negli ultimi 50 anni una evoluzione sorprendente.
Parliamo, ad esempio, di come si svolge **un programma di procreazione medicalmente assistita**.
Possiamo individuare varie fasi:
la prima prevede la **somministrazione di specifici farmaci** (gonadotropine), che inducono la crescita e la maturazione di più cellule uovo (ovociti). La somministrazione di tali farmaci si rende necessaria, in quanto le probabilità di un singolo ovocita di essere fertilizzato e svilupparsi in un feto sono ridotte. Disponendo di un maggior numero di ovociti, è possibile, invece, aumentare questa probabilità ed anche selezionare le cellule uovo più idonee a tale scopo.
Durante la fase di somministrazione dei farmaci la paziente viene monitorata con alcuni prelievi ematici e con dei controlli ecografici seriati. Questo monitoraggio serve a stabilire il **momento più opportuno per il prelievo degli ovociti.**
Il prelievo avviene, generalmente, con una breve sedazione per via transvaginale sotto controllo ecografico. Dopo il prelievo degli ovociti, il partner maschile deve produrre un campione seminale.
Il campione di seme viene, quindi, processato in laboratorio e reso idoneo per la fertilizzazione in vitro.

Due tecniche di fertilizzazione in vitro

Attualmente vengono principalmente utilizzate **due diverse tecniche di fertilizzazione in vitro**: la prima, chiamata **FIVET,** viene eseguita mettendo a contatto in provetta ovociti e spermatozoi per un periodo di 18 ore, nella seconda tecnica, la **ICSI,** l'inseminazione viene eseguita mediante una tecnica di **micromanipolazione**, ovvero iniettando un singolo spermatozoo all'interno del citoplasma della cellule uovo.
Generalmente l'esito della fertilizzazione in entrambi i casi viene verificato il giorno successivo. Gli em-

brioni ottenuti vengono mantenuti in coltura per 48-72 ore, prima di venire trasferiti all'interno della cavità uterina.
Il trasferimento degli embrioni viene, generalmente, eseguito con l'inserimento, attraverso il canale cervicale, di un catetere contenente gli embrioni.
Nella grande maggioranza dei casi il trasferimento risulta veloce ed indolore e non necessita di alcuna anestesia.

Le domande più frequenti.
Quali rischi corre una donna che si sottopone a tali trattamenti per l'infertilità?

La metodica è molto ben standardizzata e con dei rischi assolutamente trascurabili e questo permette alla paziente di affrontare tale percorso riproduttivo in assoluta serenità.
La **iperstimolazione ovarica** rimane, tuttavia, una situazione, che si verifica nel 3-8 % dei casi e deve essere attentamente monitorata dal medico per evitare situazioni dannose alla paziente.
La sindrome da iperstimolazione ovarica è causata da una risposta eccessiva dell'ovaio alla terapia medica di induzione dell'ovulazione, comporta un aumento del volume delle ovaie con rigonfiamento dell'addome ed alterazione di alcuni parametri ematochimici.

C'è rischio oncologico?

Una delle domande e delle ansie maggiori delle donne, che utilizzano farmaci per l'induzione dell'ovulazione, è il rischio oncologico. L'utilizzo ormai routinario di questi farmaci negli ultimi decenni ha giustamente sollevato vari interrogativi riguardo alla sicurezza ed al rischio che queste terapie possano **aumentare l'incidenza di alcuni tumori ormono-sensibili.**
Sono tanti gli studi, che hanno analizzato tale rischio, e le risposte emerse dalle varie ricerche ci permetto di affermare che sia nell'ambito del tumore della mammella che dell'ovaio non è stata riscontrata una differenza statisticamente significativa nell'insorgenza di tali tumori dopo terapie per infertilità..
Un bambino concepito attraverso una tecnica di procreazione medicalmente assististita è come se fosse concepito per via naturale e vari studi non hanno identificato un aumento del rischio di malformazioni o di patologia neonatale in generale. Dobbiamo, quindi, considerare queste gravidanze identiche alle altre con lo stesso livello di attenzione, che si avrebbe per una gravidanza concepita naturalmente.Quindi anche gli esami prima di screeening e poi di diagnosi prenatale vanno eseguiti in relazione all'età della donna e non in relazione al metodo di concepimento.

IL DESIGN RACCONTATO AL MIO DOTTORE

ERMANNOPRETIDESIGNERS S.R.L.
www.ermannopretifarma.it

ANALISI DI UN PROGETTO

Il Progetto Farmacia dello studio Ermanno Preti Designers si basa su un nuovo format di farmacia, la "farmacia contemporanea", uno spazio armonico che invoglia ad essere vissuto.

Le aziende che realizzano farmacie non esprimono alcun concetto di architettura nei loro interventi di ristrutturazione, limitandosi a sostituire mobili vecchi con finti mobili nuovi, togliendo e aggiungendo scaffali asettici con il risultato di imprigionare la merce all'interno di cassetti e mobili claustrofobici.

In poche parole, esse creano supermercati, discount dei farmaci in cui i prodotti trovano una propria collocazione ma non una loro effettiva dimensione.

Noi crediamo, al contrario, che la realizzazione di una farmacia moderna richieda professionalità, lungimiranza e passione, concetti distanti dal tradizionale approccio degli operatori del settore.

Il nostro obiettivo è rendere la merce esposta la vera protagonista della vostra farmacia.

Pertanto, nell'ottica di aumentare le vendite e rendere i vostri prodotti più appetibili, la parte estetica del progetto è una componente essenziale che non può essere trascurata.

Attraverso uno studio ad hoc realizzato mediante la tecnica del 3d, vi offriamo un prodotto innovativo, che non ha nulla a che fare con le farmacie tradizionali.

La nostra farmacia non è un luogo in cui acquistare i medicinali, è molto di più: è la boutique del benessere del corpo e della mente.

Sviluppando concetti estetici ed emotivi, la farmacia diventa un contenitore pulito ed equilibrato che acquista una sua personalità proprio grazie all'intervento del designer.

I soffitti e i pavimenti divengono un tutt'uno: in questo modo, annullando la percezione visiva dei colori e delle fughe, si dà giusto risalto ai prodotti esposti.

Abbandoniamo l'idea del mobilio tradizionale fatto di scaffali scoordinati alti meno di due metri che aspirano ad essere economici a scapito dell'impatto visivo sui vostri clienti.

L'attenzione verso la clientela passa necessariamente attraverso la cura dei dettagli estetici.
Ecco, quindi, che le scaffalature retroilluminate di cartongesso si fondono con i muri perimetrali e si innalzano sino al soffitto creando una sensazione di continuità che avvolge il farmaco e ne esalta l'immagine.
Nella parte alta delle scaffalature vengono collocati i prodotti meno utilizzati, recuperando spazi che nella concezione classica della farmacia sono privi di qualsiasi utilità.
Il mobilio, dunque, non è un accessorio ma diventa una componente essenziale del progetto, estetica oltre che funzionale.

Il contrasto tra il vecchio e il nuovo è un'altra particolarità dei nostri progetti: l'utilizzo di mobili di fine '800-inizi '900 è un chiaro rimando artistico alle farmacie del passato, a testimonianza di come tradizione ed innovazione possono coesistere ed integrarsi in modo equilibrato.
Ecco perché vi proponiamo di realizzare un piccolo laboratorio dedicato alle preparazioni galeniche che i clienti possano intravedere avvicinandosi al bancone principale.
Il tentativo è quello di veicolare un messaggio tanto semplice quando centrale: il farmacista non è il commesso del supermercato, ma è un esperto che prepara i prodotti in base alle esigenze della propria clientela.

La nostra forza risiede nella capacità di intervenire su parti e aspetti non convenzionali, trascurati dagli operatori del settore.
L'utilizzo di ampie vetrate consente di dare maggiore visibilità all'insegna e di richiamare l'attenzione del cliente.
Vetrate e serramenti vengono sapientemente integrati con lo spazio circostante, senza che si crei quel fastidioso stacco tra contenitore e contenuto.
Emotività, design, cura dei particolari, equilibrio degli spazi, senso della proporzione sono solo alcuni dei concetti chiave che ispirano la nostra filosofia di pensiero e che ci hanno condotto ad interpretare il progetto farmacia come un tentativo di applicare i principi dell'architettura all'interno di un settore apparentemente distante come quello farmaceutico.

Perché la farmacia del 2013 non è più il luogo in cui il cliente deve recarsi per acquistare solo farmaci.
E' un negozio dedicato alla cura della persona.
E' la boutique del benessere.

Ritrovare l'equilibrio psico-fisico per il bene della coppia.

Oggi in Farmacia c'è Kilocal Armonia donna, il nuovo integratore che aiuta a combattere la sintomatologia menopausale e l'aumento del peso. Svolge un'attività tonico-adattogena per contrastare eventuali fenomeni di stanchezza fisica mentale.

C'ERA UNA VOLTA "Caro, ho mal di testa".

Mancanza di "fantasie", nessuna voglia di contatto intimo e rapporti non soddisfacenti sono un primo campanello d'allarme.
Molto più di una semplice scusa, un problema che può riguardare una donna su tre, anche in giovane età.
Questo perché la **sessualità femminile è complessa** e può essere condizionata da numerosi fattori, fisici, psicologici e non solo, che possono causare una diminuzione del desiderio.
Uno dei principali è **lo squilibrio dei livelli ormonali** in genere legato alla menopausa ma anche a fasi del tutto normali nella vita di ogni donna, il ciclo mestruale, la gravidanza.
La maternità, in particolare dopo il secondo figlio, porta biologicamente la donna a concentrarsi sulla cura della famiglia, mentre un **rapporto conflittuale con il partner** o al contrario troppo **monotono e "fraterno"** finisce per sopire le naturali fantasie.

• Squilibri ormonali • Maternità • • Rapporto con il partner • Stress •

A questi si sommano uno **stress eccessivo**, fenomeno tipico dei giorni nostri, la **paura dell'intimità**, **l'ansia da prestazione**, **l'insoddisfazione del proprio corpo**, oltre a **disturbi psico-fisici** e l'uso di alcuni **farmaci** o **contraccettivi orali**.

KILOCAL ARMONIA DONNA Una risposta dalla moderna ricerca dietetica.

Kilocal Armonia donna può essere un valido aiuto per affrontare il problema in modo fisiologico. Questo nuovo integratore studiato da **Pool Pharma** è oggi disponibile in Farmacia in confezione da 20 compresse ricche di **componenti vegetali** selezionati per le esclusive proprietà. Gli estratti di *Maca* e *Damiana* possono essere utili per combattere **l'ansia psico-fisica** da prestazione e aiutare la relazione di coppia.
Il *Trifoglio Rosso* e la *Dioscorea*, aiutano a contrastare la sintomatologia menopausale come **vampate di calore**, **irritabilità** e gli altri disturbi "neurovegetativi".
Garcinia Cambogia e *Guaranà* contribuiscono a **tenere sotto controllo il peso corporeo*** aiutando a sentirsi **più sicure di sé e del proprio corpo**.

3 CONSIGLI DAGLI ESPERTI

1. Per vivacizzare il rapporto di coppia e trovare nuovi stimoli per vivere l'amore.
2. Apritevi al partner, senza vergogna, cercando il suo coinvolgimento e la sua complicità.
3. Rivolgetevi al vostro medico per farvi consigliare interventi appropriati se il problema persiste.

*Abbinato a dieta ipocalorica ed esercizio fisico: non sostituisce una dieta variata.
Se la dieta dura più di tre settimane, consultare il medico. Leggere le avvertenze sulla confezione.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

sostiene ARMONIA
ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI AL SENO

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

MAGNESIO " IL SALE DELLA VITA"

Combatte astenia, irritabilità, insonnia e crampi

Stati di convalescenza, intensa attività psico-fisica, menopausa e sindrome premestruale, sono alcune situazioni della vita che possono provocare una maggiore richiesta di Magnesio da parte del nostro organismo.

Per questo è stato sviluppato, seguendo le Linee Guida Europee sui "food supplements", **MG.GOLD Magnesio Citrato**, un integratore alimentare particolarmente utile in caso di carenze di Magnesio.

MG.GOLD Magnesio Citrato arricchito con **R.O.C.**, Red Orange Complex, assunto regolarmente può essere particolarmente utile per contrastare: astenia, irritabilità, insonnia, debolezza muscolare e crampi, tipici fastidi determinati dalla carenza di Magnesio prezioso "sale della vita".

Il **R.O.C**, Red Orange Complex, potente antiossidante aiuta a combattere i radicali liberi, una delle causa del precoce invecchiamento cellulare.

MG.GOLD Magnesio Citrato è disponibile in farmacia in pratiche bustine al gradevole gusto Arancia.

BENESSERE

dott. **Claudio Paganotti**
Specialista in Ostetricia e Ginecologia e Consulente in Sessuologia Clinica

Alla ricerca *del punto G*

Il punto più discusso del corpo femminile

Nel 1950 un ginecologo tedesco, **E. Grafenberg**, descrisse u**n'area situata nella parete anteriore della vagina**, particolarmente ricca di terminazioni nervose, che, se stimolata direttamente, **intensificava l'eccitazione sessuale** e provocava intensi orgasmi vaginali.

Cos'è e dove si trova

Tale punto sarebbe situato nello spazio tra la parete anteriore della vagina e quella posteriore della vescica, a circa un terzo della lunghezza della vagina oltre l'ingresso vaginale.
Successivi studi istologici e immunoistochimici non hanno identificato tale zona di maggior concentrazione di terminazioni nervose nella parete vaginale anteriore, ma hanno dimostrato **una maggior densità di innervazione nella parete anteriore rispetto a quella posteriore.**
Secondo diverse ricerche, invece, il punto G sarebbe **il residuo di un tessuto ghiandolare**, simile a quello della prostata dell'uomo. La stimolazione di quest'area causerebbe, durante l'orgasmo, **un'eiaculazione femminile**, cioè l'emissione di un liquido di natura trasudatizia dall'uretra nel 40% delle donne.
Secondo alcuni studi, infine, il punto G sarebbe **la parte terminale del clitoride**, organo per eccellenza dell'eccitazione femminile, che può raggiungere, all'interno del corpo, **una lunghezza di circa 10 cm.**

La "fotografia" del punto G

Nel 2008 un sessuologo italiano, **E. Jannini**, ha **visualizzato il punto G**. Lo studio era stato condotto su un gruppo di 20 giovani donne utilizzando **l'ecografia transvaginale**. L'80% delle donne, che dichiarava di avere orgasmi vaginali, presentava **un maggior ispessimento nella parete divisoria tra la vagina e l'uretra**. Il punto G sarebbe composto da differenti tessuti: le ghiandole periuretrali di Skene (residuo embrionale analogo a quello della prostata) e la parte interna del clitoride (corpi cavernosi come quelli del pene).

Le dimensioni

Nel 2012 un ginecologo americano, **A.Ostrzenski, ha anatomicamente isolato il punto G**. L'indagine è stata eseguita attraverso l'autopsia di un cadave-

re di una donna di 83 anni. Il punto G è localizzato tra l'apparato genitale e quello urinario, è lungo 8,1 mm, largo da 3,6 a 1,5 mm e alto 0,4 mm. Ha la forma di un piccolo sacco con le pareti costituite da tessuto estensibile fino a oltre 30 mm, simile a quello cavernoso (o erettile) del clitoride e del pene.

Come "ingrandire" il punto G

Da parecchi anni un ginecologo statunitense, **D. Matlock**, esegue un **trattamento per amplificare il punto G tramite iniezioni di acido ialuronico: il G-Spot Amplification** (GSA). L'obiettivo è di "ingrandire" il punto G, in modo che diventi più consistente e rintracciabile tanto da consentire orgasmi migliori. Uno studio preliminare conferma come **l'87% delle donne sottoposte al trattamento segnala un aumento dell'intensità della sensazione di piacere e della soddisfazione sessuale.** La procedura, eseguibile in ambulatorio mediante anestesia locale, dura meno di 30 minuti. L'effetto varia da donna a donna, persiste per 3-6 mesi, ma, comunque, è ripetibile nel tempo.

Denti sensibili?

DAYDENT SENSITIVE

Effetto Immediato

DERMATOLOGICAMENTE TESTATO

a soli € 14,90

Dalla ricerca nasce il PRIMO GEL PROTETTIVO DENTI SENSIBILI

Grazie al suo sistema applicativo di precisione in un comodo pennellino e alla sua formulazione in gel Day Dent Sensitive è in grado di proteggere, per tutto il giorno, i denti da temperature calde e fredde (cibi, bevande e agenti atmosferici)

Day Dent è un trattamento sbiancante domestico sicuro ed efficace, adatto a tutti, rispetta lo smalto

Day Dent ha una formulazione in gel, si applica con un comodo pennellino mattino e sera dopo aver lavato i denti. Asciuga in un minuto e lascia in bocca un fresco gusto di menta

Denti macchiati?

DAYDENT

Per un sorriso brillante in pochi giorni

DERMATOLOGICAMENTE TESTATO

a soli € 14,90

PHARMADAY

La Linea DAY DENT la trovi in FARMACIA

Pharmaday S.r.l. - www.pharmaday.it - info@pharmaday.it

BENESSERE

dott.ssa **Erica Denti**
farmacista

Un bel sorriso
è un'arma vincente

***Una buona igiene orale** è di primaria importanza per salvaguardare il nostro sorriso e mantenere la bocca in buona salute. Vale la pena soffermarsi su queste due affermazioni e chiedersi, se il nostro modo di fare igiene orale è corretto, quindi realmente efficace per mantenere un bel sorriso.*

La mancanza di prevenzione, che vede la **scarsa e non corretta igiene orale**, può incidere in modo significativo aumentando la prevalenza di carie e parodontopatie, che portano alla precoce perdita dei denti con disagi funzionali ed estetici non indifferenti ed in alcuni casi, anche a patologie più importanti a carico di altri organi. La presenza nel cavo orale di **batteri prodotti dal cibo,** che ristagnano e imputridiscono, è causa di fenomeni quali alito cattivo, carie ed infiammazioni a carico delle gengive.

Consigli utili per una buona igiene orale

Per evitare questi fenomeni possiamo lavorare su tre fronti:

1. Elaborare un'**igiene orale efficace** che prevede il **corretto spazzolamento** dei denti almeno tre volte al giorno, dedicando il tempo necessario a tale operazione: almeno 3 minuti, meglio se 5 senza dimenticarsi di usare il **filo interdentale**.
2. Rivedere alcune **abitudini alimentari,** in quanto è stato dimostrato che l'eccessivo consumo di dolci predispone alla formazione di sostanze acide da parte dei **batteri orali dello zucchero** responsabili della demineralizzazione dello smalto e della dentina. E' altresì dimostrato che il danno della carie è proporzionale alla quantità di tempo che lo zucchero rimane a contatto con il dente.
3. Programmare, almeno una volta all'anno, la visita di controllo dal dentista, che ci è d'aiuto ad inter-

cettare precocemente eventuali problematiche già in atto, ma anche per effettuare la rimozione del tartaro, che si forma nelle zone più difficili da trattare con i nostri strumenti casalinghi.

Strumenti per la pulizia del cavo orale

Gli strumenti indispensabili per la pulizia del cavo orale sono: lo **spazzolino elettrico o manuale,** serve per la pulizia delle superfici interne ed esterne dei denti; il **filo interdentale** per arrivare negli spazi tra un dente e l'altro; lo **scovolino** o superfloss per gli spazi interdentali uniti da protesi e gli **spazzolini monociuffo** per pulire elementi protesici e per zone difficili da raggiungere. E, non ultimo, **il tempo,** perché raramente dedichiamo quello necessario per spazzolare i nostri denti.

Lo **spazzolino andrebbe sostituito ogni 2 mesi** e, comunque, quando le setole appaiono deformate, deve essere scelto in base alla giusta dimensione della testina per poter raggiungere facilmente ogni parte della bocca, le setole non devono essere troppo rigide, perché potrebbero innescare sanguinamento delle gengive.

Tecnica dello spazzolamento

La tecnica di spazzolamento diventa fondamentale: è **assolutamente inefficace lo spazzolamento 'pubblicitario'** cioè quello da sinistra a destra, in quanto sposta la placca ed i residui di cibo negli spazi interdentali, dove ristagnerà favorendo l'insorgere di tartaro e carie oltre a favorire il distacco tra gengive e colletti dentali. Lo spazzolino andrebbe sempre **mosso in posizione perpendicolare** alla gengiva e strofinando dall'alto verso il basso nell'arcata superiore e viceversa per quella sottostante, mantenendo un'inclinazione delle setole di 45 gradi per permettere la rimozione della placca sotto il colletto gengivale. **Anche la lingua va pulita**, spazzolata delicatamente per eliminare i residui di cibo e i microrganismi, che ristagnano e sono spesso causa dell'alitosi. Infine, tra un dente e l'altro, dove non riesce ad arrivare lo spazzolino dobbiamo utilizzare il filo interdentale, che, fatto scorrere sulle due facce interne del dente dalla gengiva verso l'uscita del dente, rimuove la placca batterica che si annida in queste zone, evitando infiammazioni alle gengive.

Dentifrici in commercio: come regolarsi

In commercio esistono innumerevoli **dentifrici dalle mille caratteristiche,** i principali contengono **fluoro**, perché in grado di effettuare un'azione di disturbo sulla placca batterica limitando l'insorgere della carie; alcuni contengono **clorexidina** che esercita una efficace azione generalizzata su tutti i batteri della bocca **riducendo i depositi di placca,** ma va utilizzata per periodi di tempo limitati, perché porta a pigmentazione scura del dente; altri sono definiti desensibilizzanti cioè utilizzati ogni giorno riducono i fenomeni di sensibilità al freddo; infine i **dentifrici sbiancanti,** che andrebbero utilizzati con cautela, in quanto possiedono **un notevole effetto abrasivo** e se utilizzati per periodi troppo lunghi, comportano erosioni del colletto e, della corona del dente. I dentifrici sbiancanti possono essere utilizzati saltuariamente per cancellare le macchie di caffè, fumo...ma non servono per rendere i denti bianchi. A tal proposito vale la pena ricordare che il **colore dei denti** è determinato geneticamente dalla dentina, che costituisce la parte interna del dente e, quindi, se il colore dei nostri denti, così come potremmo dire dei nostri occhi, non ci soddisfa, non possiamo far altro che accettarlo come è.

BENESSERE

dott.ssa **Monica Chirico**
farmacista

A testa alta!

Rimedi contro il dolore cervicale

I ritmi frenetici, posizioni forzate mantenute nel tempo e tensioni emotive (che si riflettono in tensioni neuromuscolari) portano, nel tempo, alla cosiddetta ***cervicale****, cioè* ***un senso di rigidità localizzato a livello di spalle, collo e testa.***

Il primo passo, per ovviare a questo disturbo, è, ovviamente, quello di **smorzare i toni**, concedendosi pause, che aiutino mente e corpo a rigenerarsi. Utile anche sottoporsi **a cicli di massaggi e manipolazioni**, eseguiti da mani esperte.

Arnica, Artiglio del diavolo e integratori

Tutti ormai conosciamo le virtù terapeutiche dell'**Arnica** in ambito osteoarticolare (attività antiinfiammatoria ed analgesica) e quelle dell'**Artiglio del diavolo,** indicato per artrosi, dolori cronici o legati alla degenerazione fisiologica delle articolazioni. Con il passare del tempo si perde **l'elasticità muscolare** e **la naturale lubrificazione delle articolazioni**. Invecchiando, il nostro organismo produce sempre meno l'**acido ialuronico** (che ha il compito di idratare tessuti e nessi articolari, perché non scricchiolino durante l'uso) e **la glucosaminasolfato**, che, invece, garantisce solidità ed elasticità a legamenti e tendini. Ecco, allora, l'importanza degli **integratori a base di acido ialuronico, glucosamina solfato, acidi grassi omega 3 ed omega 6** (con una spiccata attività antiossidante che limita i danni dell'usura e della vecchiaia). Dovrebbe assumerli soprattutto **chi ha varcato la soglia degli "anta" e chi pratica molta attività sportiva**. L'uso sollecito e continuo del nostro corpo, sia dal punto di vista mentale che fisico, è segno di forza e vitalità, ma, ahimè, porta all'usura dello stesso, esponendolo a disturbi che vanno dalle **contratture spasmodiche agli stati infiammatori di indolenzimento**, fino alle ben più gravi degenerazioni articolari e rottura di legamenti.

Il Salix Alba

I nostri padri erboristi ci hanno tramandato diversi rimedi meno conosciuti, ma assolutamente validi, nell'alleviare i nostri dolori. Uno di questi è il **Salix Alba** (Salice bianco), il cui uso terapeutico ha origine nell'antica Cina. Di fatto si può considerare il precursore dell'aspirina, in virtù della sua **spicca-**

ta azione antiinfiammatoria. Nel lontano 1828 venne isolato dalla sua corteccia un principio attivo chiamato **salicina**. La diversa struttura chimica dell'acido salicilico rispetto all'acido acetilsalicilico gli concederebbe **un effetto meno irritante sulla mucosa dello stomaco**. Inoltre i polifenoli presenti nella corteccia contribuirebbero ad un'ulteriore protezione nei confronti della mucosa gastrica. L'estratto di salice è indicato per tutte quelle forme di infiammazione cronica delle articolazioni, come **l'artrosi**: la sintomatologia dolorosa può essere tenuta a bada, evitando tutti gli effetti collaterali tipici degli antiinfiammatori di sintesi. Si ricorda che **i farmaci di sintesi hanno, comunque, un'attività decisamente amplificata** rispetto ai precursori naturali. Inutile pretendere miracoli laddove non si può.

Il Partenio

Altro rimedio poco conosciuto è **il Partenio**, utile per **le sindromi dolorose del capo**. Il Partenio appartiene alla famiglie delle **Asteracee** ed è simile nell'aspetto al crisantemo e alla camomilla. Il suo uso a scopo terapeutico è antichissimo. L'efficacia della pianta sembra essere legata sia **all'azione dei flavonoidi e polifenoli**, dotati di attività spasmolitica, che **all'attività antiinfiammatoria diretta**, utile nei dolori articolari sia acuti che cronici. L 'attività spasmolitica è sempre utile nelle sindromi dolorose della cervicale, perché la contrazione spasmodica dei muscoli porta ad un accumulo di tossine e di mediatori dell'infiammazione, oltre ad una riduzione dell'ossigenazione dei tessuti. Ecco perché le nostre nonne, in caso di **torcicollo**, applicavano **impacchi caldi sulla parte dolente**. Ma attenzione: se ne trae beneficio solo in quelle situazioni sostenute da una contrazione spasmodica; nelle forme acute mai e poi mai ricorrere al caldo, perché ciò aggraverebbe la sintomatologia!

Vitamine e oligoelementi

Spesso nelle formulazioni, accanto ai principi attivi, specie naturali, si trovano **le vitamine** (soprattutto la B2 e la B6) con azione neurotrofica (ossia rigenerante le fibre nervose) e **gli oligoelementi**, come il magnesio. **Il magnesio** risulta fondamentale per la trasmissione degli impulsi nervosi, che negli stati di spasmo muscolare è sicuramente compromessa. In virtù della sua capacità di stimolare la funzionalità nervosa l'impiego del magnesio è assolutamente consigliabile nelle **cefalea muscolotensiva,** nelle **sindromi premestruali**, nelle **cefalee legate allo stress** ed **all'abuso di eccitanti**, come tè, caffè, alcool e fumo.

La vitamina B6, attivata, tra l'altro, dalla presenza del magnesio, è, invece, indispensabile per il buon funzionamento sia delle fibre muscolari che di quelle nervose. **La vitamina B2**, invece, è usata come trattamento profilattico dell'emicrania, in quanto ottimizza gli scambi energetici cellulari.

BENESSERE

dott.ssa **Simonetta Elseri**
farmacista

La "malattia *delle vetrine"*

Attenzione se avete un dolore alla gamba.

Se vi siete soffermati su questa pagina alla ricerca di consigli per limitare il vostro **desiderio di fare shopping**, siete in errore. La malattia in questione si manifesta con la comparsa di **un dolore alla gamba**, simile ad un crampo, che costringe a fermarsi frequentemente, come se si volessero guardare le vetrine dei negozi. Il sintomo non va assolutamente sottovalutato, perché è la spia di una situazione potenzialmente pericolosa, soprattutto se sono presenti **fattori di rischio**. Chi presenta elevati livelli di colesterolo e trigliceridi, è fumatore, in sovrappeso, iperteso o diabetico ed ha avvertito un improvviso dolore muscolare alla gamba, anche se di breve durata, dovrebbe sottoporsi a controlli medici.

Cause del crampo alla gamba

Il crampo potrebbe essere, infatti, causato dal **restringimento di un'arteria** a causa di **placche di colesterolo**, che si depositano nel corso di mesi o anche di anni.
Questa malattia, il cui nome scientifico è **claudicatio intermittens** (che significa letteralmente zoppicare a tratti), è particolarmente subdola, perché può rimanere silente per parecchio tempo, e, quando si manifesta, viene spesso sottovalutata.

I sintomi compaiono quando la **placca di colesterolo** riduce a tal punto il diametro dell'arteria da non consentire al muscolo della gamba di ossigenarsi; questo accade inizialmente solo sotto sforzo, poi mentre si cammina ed infine anche a riposo. Una tempestiva diagnosi , che passa per una visita accurata e/o per esami specifici, quale **l'ecocolordoppler**, consente di evitare danni più seri , come **ulcere cutanee**.

Diversi approcci terapeutici

La **terapia** può essere f**armacologica**, **endovascolare** (cioè con l'utilizzo del "palloncino" per liberare l'arteria) oppure **chirurgica** nelle forme più gravi.
Il consiglio del farmacista si incentrerà, pertanto, su una **prevenzione attiva** :

- Ridurre i fattori di rischio
- Seguire un'alimentazione corretta e ridurre il sovrappeso
- Fare attività fisica
- Smettere di fumare
- Non sottovalutare i sintomi

Il dolore avvertito può localizzarsi oltre che al **polpaccio,** al **gluteo,** alla **coscia** o anche al **piede,** a seconda del distretto colpito dalla placca aterosclerotica.
Se appartenete ad una qualsiasi delle **categorie a rischio cardiovascolare** citate prima, non abbiate fretta di archiviare come sciatica, strappo o dolore muscolare quel fastidio improvviso, che vi coglie mentre camminate un po' più del solito.
Una visita dal vostro medico di fiducia vi aiuterà a fare chiarezza e vi restituirà il piacere di una bella passeggiata!

GT-X Complex.

Le rughe si distendono, la pelle torna elastica.

Con GT-X Complex: pool di principi attivi naturali

In Farmacia

Soagen® antietà con GT-X Complex.

- Rivitalizza, idrata, ridefinisce.
- Azione immediata e a lungo termine su profondità delle rughe e tono dei tessuti.
- Pelle distesa e compatta già dopo 30 minuti.
- Senza profumo e senza conservanti.

IDI FARMACEUTICI

I veri esperti della pelle.

Distribuito da MSD ESSEX ITALIA

L'ESSENZIALE

BENESSERE

prof. **Enrico Filippini** - *Brescia*
professore a contratto in "Nutrizione clinica" - Roma

Menopausa
ed estetica del viso

Invecchiamento della pelle

L'invecchiamento della pelle é argomento molto importante della medicina estetica e nel **periodo della menopausa** in particolare.
In generale **due** sono **le cause dell'invecchiamento cutaneo**: **interne,** legate alla nostra genetica, ed **esterne** quali **l'esposizione ai raggi solari**, **il fumo, l'alimentazione**, **le alterazioni fisiologiche o patologiche del sistema endocrino.** Importante, soprattutto per chi ama esporsi al sole, é la **prevenzione,** che riesce a tamponare molto efficacemente i danni subiti dalla cute.

Manifestazioni del periodo peri-menopausale

Come **specialista in endocrinologia** mi capita spesso di seguire pazienti attorno ai 40-50 anni, fase della vita delicata sia dal punto di vista ormonale, sia estetico. Il periodo **"peri-menopausale"** dura anni con la manifestazione dei primi segni di **carenza ormonale,** con **progressivi segnali di disidratazione e perdita di elasticità,** con qualche **macchiolina scura**, qualche **piccolo capillare** e con **rughette prima…inesistenti.**
Si cerca di tamponare con creme molto costose, rese appetibili da messaggi pubblicitari.
Ma e' tutta un' illusione… Il prodotto cosmetico essenziale e' la **crema protettiva**; crea agenti schermanti efficaci e sicuri. Altro prodotto fondamentale e ' la **crema idratante.** Ma non basta; la **variazione dell'assetto ormonale** comporta delle ripercussioni negative sull'estetica della pelle, che **solo il medico esperto** sa affrontare nel modo più corretto.

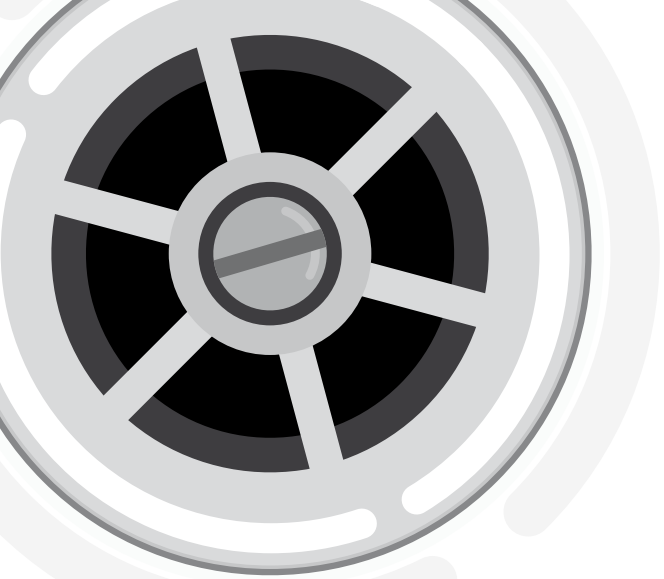
Analisi dei fattori ormonali

E' importante valutare l'eventuale utilizzo della **terapia ormonale sostitutiva**. Per prima cosa **analizzare i fattori ormonali** dei miei pazienti non è un… partire troppo lontano, ma è la giusta mentalità per affrontare **l'invecchiamento del viso.**
Prevenzione, restituzione e correzione sono i tre grandi capitoli della medicina estetica. Quando si parla di donne sui 40 anni senza problemi morfologici particolari, non amo utilizzare la parola "correggere", ma preferisco **prevenire e ricostituire**.
Le perdite di volume, l'opacita', le discromie, l'ipotonia, se vengono affrontate nel modo migliore, possono dare risultati estetici finali eccezionali.

Tanti rimedi creano confusione

Se all'inizio basta **aiutare le cellule cutanee a mantenersi attive**, a sintetizzare **collagene, ialuronico** ed a sfruttare bene la componente idrica, nel tempo diventano necessari, soprattutto per visi magri, recuperi di volume e correzione di eccessi espressivi, con l'utilizzo dei cosiddetti **filler.** Microiniezioni, peeling, laser, luci pulsate, radiofrequenze, plasma, e tanto altro ancora…una giungla notevole, all'interno della quale e' molto difficile districarsi. Cadere nella trappola della pubblicità e' facilissimo per il paziente e, quindi, **cadere in confusione** e soprattutto rimanere delusi dagli scarsi risultati ottenuti.

Il primo aiuto
è in farmacia



Ti capita di vedere del sangue quando ti lavi i denti?

Vedere del sangue può essere
un segnale dalle tue gengive.

AIUTA A PROTEGGERE LE GENGIVE.

www.parodontax.it

MEDICINA NATURALE

dott. **Antonio Schiavo**
farmacista

Pollinosi:
terapie naturali e consigli

***L'arrivo della primavera segna l'inizio di un nuovo ciclo annuale**:*
dopo il freddo e il buio inverno,
con la nuova stagione la natura
rinasce ad una nuova vita,
in una esplosione, via via, crescente
di colori e profumi.

Non per tutti, però questo momento è vissuto con gioia: infatti per qualcuno la nuova stagione rappresenta il ritorno puntuale di un fastidioso e spesso invalidante problema: **l'allergia.**
Almeno 13-15% della popolazione italiana è colpito da fenomeni allergici e si calcola che nel nostro Paese circa 7 milioni di persone soffrono di questo fastidiosissimo disturbo.
L'allergia ai pollini è una reazione **di difesa eccessiva da parte del nostro sistema immunitario** di fronte a sostanze considerate nocive, che vengono chiamate **allergeni.**
Gli individui allergici nei confronti di queste sostanze presentano fenomeni di ipersensibilità, caratterizzata da starnuti, secrezioni nasali acquose, prurito, lacrimazione, fastidio alla luce, tosse irritativa, respiro affannoso ed accorciato (asma).

Allergeni più comuni

Gli allergeni più comuni e noti sono i **pollini** delle piante presenti nell'aria da fine gennaio sino a fine settembre:

Nocciolo: gennaio-marzo
Olmo: febbraio-aprile
Pioppo/Salice: marzo-maggio
Parietaria: maggio-settembre
Betulla: aprile-metà giugno
Quercia/Faggio/Platano/Pino: 15 maggio-15 settembre
Tarassaco: maggio-giugno
Ortica: maggio-settembre

La **pollinosi** come tutte le allergie è una **patologia irreversibile**: chi ne è colpito **deve curarla per tutta la vita,** per cui è utile contrastarla e combatterla, utilizzando terapie naturali, per evitare assuefazioni o danni ad altri organi, che ne subiscono le conseguenze.

Rimedi Fitoterapici

In **Fitoterapia** da anni è impiegato con successo il **gemmo derivato,** ottenuto dalla **macerazione di**

gemme fresche di Ribes Nigrum (ribes nero) da diluire con poca acqua e da assumere lontano dai pasti. La sua assunzione può essere iniziata sin dai primi mesi dell'anno per sfruttare al meglio la sua **azione cortison-like** e la sua grande **azione antinfiammatoria**.
La Fitoterapia ci offre anche l'utilizzo dei **semi di Perilla**.
Questi semi, spremuti, danno origine ad un olio ricco di acidi grassi della serie **Omega 3** e **flavonoidi in** grado di **diminuire la liberazione di istamina**, che viene sollecitata dagli allergeni.
Quest'olio è presente in commercio sotto forma di capsule e si sinergizza in maniera ottimale con l'assunzione del macerato glicerico di Ribes.

Rimedi Omeopatici

Un'altra tecnica terapeutica naturale che si può utilizzare per combattere la pollinosi è l'**Omeopatia.**
Questa medicina considera una persona sempre diversa da un'altra, per cui in ogni individuo allergico il medico omeopatico cerca di scoprire **in che modo è nato un disequilibrio sia corporeo che mentale**, tale da provocare una reattività allergica, cioè cerca di individuare il rimedio più adatto alle caratteristiche psico/fisiche del soggetto colpito da allergia.
Utilizzando **dosi infinitesimali** con la tecnica omeopatica è anche possibile intervenire in modo specifico sugli allergeni con una cura desensibilizzante.
Sono stati formulati rimedi complessi con molte sostanze allergizzanti, diluiti secondo la metodologia omeopatica da proporre ai soggetti allergici per 1-2 mesi prima del periodo conclamato.
I risultati clinici ottenuti sono molto soddisfacenti e lusinghieri.
Molto utili per combattere la fenomenologia pollinosica sono i **rimedi omeopatici sintomatici** che vengono proposti all'individuo allergico a seconda dei disturbi accusati.
Allium cepa: per il naso chiuso, con starnuti e secrezione acquosa, lacrimazione irritante con miglioramento all'aria aperta.
Eufrasia: per congiuntivite con lacrimazione irritante.
Nux vomica: per starnuti mattutini, con abbondante secrezione diurna e mucose nasali secche di notte, con ipersensibilità agli odori e profumi.

Consigli utili

A tutti gli individui allergici, **per migliorare lo stato di salute,** oltre che seguire le terapie più consone al loro modo di pensare, **consiglio di integrare la dieta con vitamine del gruppo B.Vit.C e Vit.K.**
Consiglio di evitare alimenti, che presentano nell'etichetta la voce "aromi naturali", perché, a volte, fra questi si nascondono sostanze allergizzanti.
Miele, propoli e polline sono da bandire per chi soffre di asma allergico.
Prestare attenzione alle **giornate secche e ventose**, perché con questo clima le concentrazioni nell'aria di pollini sono massime(mentre sono minime quando piove).
Non effettuare opere di giardinaggio o il taglio di erba nei momenti critici.
Preferire le vacanze al mare piuttosto che in montagna: al mare i pollini sono meno presenti.
Seguire il calendario pollinico e il bollettino della densità pollinica fornito ogni anno dall'**Associazione Italiana di Aerologia.**
Quest' associazione, a seconda delle zone d'Italia e dei periodi mensili, rileva nell'aria le diverse concentrazioni dei 16 pollini più allergizzanti.

BELLEZZA

dott.ssa **Roberta Rossi**
farmacista

Ho gli occhiali
e mi trucco così

Regole, consigli ed errori da non commettere

Se in passato l'occhiale era visto come un accessorio "ingombrante", utile ma non glam, oggi le cose sono cambiate. Non è raro incontrare chi indossa l'occhiale solo ai fini estetici. **L'occhiale fa tendenza**, la montatura particolare può dare carattere e sottolineare la personalità. Quindi, se porti gli occhiali, **non rinunciare al make-up**. Il tuo viso può essere valorizzato in modo da **porre il tuo sguardo in primo piano.**
Ecco una piccola guida con qualche consiglio ed errori da non commettere.

Posso giocare in assoluta libertà con i colori?
Indossare una **montatura colorata o dal design eccentrico** richiede un trucco leggero con nuance neutre o nude, mentre un modello "senza contorni" o trasparente offre ampi margini di creatività e regge molto bene anche i toni pop.

Che ombretto uso?
No a glitter o ombretti madreperlati, che potrebbero depositarsi sulle lenti. **I più indicati sono quelli satinati,** perchè creano un effetto morbido senza riflessi. Quelli in **polvere compatta o crema** sono più facili da sfumare o mixare ed offrono anche una **migliore aderenza alla palpebra**.

Matita o eyeliner?
Meglio la matita in quanto l'applicazione dell'eyeliner richiede precisione ed ogni sbavatura viene amplificata dalle lenti. La matita **deve essere morbida così** da consentire di sfumare eventuali errori.

Quale mascara?
Nero è il non plus ultra per dare definizione allo sguardo.
Sono da evitare i mascara allunganti in favore di quelli che amplificano volume e curvatura.

Sono miope, come mi trucco?
Se il difetto da correggere è la miopia, le lenti tendono a rimpicciolire l'occhio. Deve essere evitata la matita nera nella rima interna dell'occhio che lo rimpicciolirebbe ulteriormente. **Bisogna optare per colori chiari e matita bianca per illuminare all'istante.**

Sono ipermetrope, come mi trucco?

Se il difetto da correggere è l'ipermetropia, le lenti tendono ad ingrandire lo sguardo evidenziando rughe ed occhiaie.
E' indispensabile l'utilizzo di correttore in crema per coprire le imperfezioni. Il mascara è da applicare solo sulle punte delle ciglia.

Devo sempre truccare gli occhi?

Se la montatura dell'occhiale è importante, non concentrarti sullo sguardo, ma fai in modo che il punto focale del maquillage siano le labbra: il protagonista, in questo caso, è il **rossetto.**

I must di stagione

L'abilità dei make-up director sta nel rendere moderno e fresco il look delle modelle in perfetta sintonia con la moda. Per questa primavera i truccatori si sono divertiti con audaci sperimentazioni di colore. Il tema, che accomuna molte collezioni, è il **minimalismo**, inteso non come assenza di make-up evidente, ma come concentrazione su un unico dettaglio. **Eyeliner "al tratto" e rossetto opaco denso di pigmenti sono i must della stagione.**

BELLEZZA

dott. **Nicola Bianchi**
medico esperto in medicina estetica

Blefaroplastica *non ablativa*

Un nuovo metodo senza incisione per la cura delle pieghe palpebrali

Molte persone affette da quell'**eccesso di pelle alle palpebre,** che conferisce allo sguardo un'aria stanca e "datata", evitano di affrontare **l'intervento di blefaroplastica** per paura di andare incontro alle possibili complicanze conseguenti all'intervento tradizionale, quali asimmetria tra i due occhi, comparsa di "sguardo triste", o cicatrici ipertrofiche e cheloidi fino al lagoftalmo.

Nuova tecnica non ablativa di Blefaroplastica

E' ora, invece, disponibile questa **tecnica di Blefaroplastica**, **che viene definita "non ablativa"** in quanto si effettua senza incidere, senza asportare cute in eccesso, senza asportare grasso e senza modificare il muscolo orbicolare delle palpebre. L'intervento di Blefaroplastica dinamica non ablativa si effettua eliminando lo strato più superficiale della cute attraverso un processo di sublimazione. Ricordiamo che per sublimazione si intende il passaggio diretto della materia dallo stato solido a quello gassoso o aeriforme. **Si opera intervenendo mediante piccoli spot effettuati con uno strumento (Plexer)** ciascuno di 500 micron distanziati tra loro per consentire, appena terminata la seduta, la perfetta plasticità del movimento palpebrale. Ciascuno di questi spot sublima i corneociti superficiali senza coinvolgere la lamina basale e senza causare sanguinamento e, cosa più importante, senza causare alcun danno necrotico ai tessuti circostanti e sottostanti. In pratica questo strumento, passato sulla pelle punto per punto (spot), crea una micro combustione simile al laser. **In questo modo la cute tende ad "accorciarsi" riducendo la sua lassità.**

Come per tutti gli interventi di Blefaroplastica non ablativa non si hanno cicatrici o asimmetrie e, come evidente dalle foto, non si ha abbassamento del sopracciglio, che conferirebbe un aspetto triste dello sguardo. Un ulteriore vantaggio è quello di non causare mai lagoftalmo o quell'eccessiva apertura degli occhi, che dà allo sguardo quell'aspetto "spiritato".

Recupero in poco tempo

Se la parte trattata è particolarmente estesa, si avrà un edema che comparirà la sera del giorno dopo e che durerà circa due giorni. Per evitare questa evenienza, tutto sommato trascurabile rispetto ai vantaggi, è opportuno effettuare il trattamento in due o più sedute. Nei giorni successivi al trattamento comparirà una sottile crosticina, che cadrà mediamente in una settimana. Dopo la caduta della crosticina residua si avrà un colorito rosato della parte trattata, che si normalizzerà nelle settimane o mesi successivi.

Precauzioni per gli occhi

Come per tutti gli interventi di chirurgia non ablativa effettuati sulle palpebre o vicino agli occhi **dovremo osservare le classiche precauzioni**. Non viene utilizzata anestesia per via iniettiva, anche se in alcuni casi è possibile applicare anestesia topica con crema. Non si ha sanguinamento per cui **non si applica alcun tipo di medicazione**, tranne l'utilizzo di un collirio a base di benzalconio al solo scopo di disinfettare la parte. Il paziente dovrà lavarsi come sempre, asciugare la parte tamponando con un fazzoletto di cotone, avendo l'accortezza di non strofinare. Durante la seduta la parte, che viene trattata, dà già l'idea del risultato finale consentendo al paziente di vedere il risultato ottenuto e di riprendere immediatamente la propria attività. **L'intervento dura pochi minuti** ed, in base all'estensione della zona ed all'entità del cedimento, sono necessarie una o più sedute.

Questa tecnica viene utilizzata soprattutto nella zona intorno agli occhi: si può illuminare uno sguardo reso spento da un eccesso di cute della palpebra superiore e, se necessario, si può alzare il sopracciglio rendendo ancora più armonico il risultato, in quanto, così facendo, scompaiono le rughe periorbitarie (le zampe di gallina) e zigomatiche. Anche le rughe, che coinvolgono la palpebra inferiore, possono essere trattate con ottimi risultati estetici.

Altre applicazioni della chirurgia ablativa

Ma con la chirurgia non ablativa si può fare anche altro: il **mini lifting** del viso, il **lifting della cute del collo** e décolleté, **l'accorciamento della pelle in eccesso della radice degli arti superiori**, il trattamento delle **smagliature periombelicali** ed il **lifting della cute circostante.** Con questa tecnica è possibile anche **eliminare in pochi minuti le macchie della pelle**, gli xantelasmi (quegli antiestetici accumuli di colesterina gialla sulle palpebre di alcune persone) o le piccole escrescenze della cute. Tutte queste soluzioni sono possibili in alcune sedute, che durano pochi minuti.

Che cosa è il Plexer

Il trattamento deve essere praticato da medici, esperti e formati all'utilizzo del Plexer, per evitare qualsiasi tipo di rischio.

Il **Plexer** è uno strumento **inventato e brevettato dal dr. Giorgio Fippi**, unico depositario e trasmettitore della conoscenza necessaria per il suo utilizzo a tutti i medici, che intendono utilizzarla nella loro pratica professionale. Il materiale contenuto in questo articolo è tratto dal sito ufficiale del dr. Fippi (www.fippi.net) e con la sua autorizzazione.

BELLEZZA

dott.ssa **Rita Martinelli**
dermatologa

Che cos'è l'acne?

L'acne è una malattia della pelle molto comune *a patogenesi multifattoriale, che si manifesta al volto ed al tronco, sedi più ricche di follicoli pilo-sebacei, talvolta anche attorno ed all'interno dell'orecchio ed al collo.*

E' una malattia molto diffusa, che colpisce **circa l'80% delle persone** (per lo più adolescenti e giovani). L'esordio della malattia si ha in età pre o puberale; il quadro clinico raggiunge **il massimo grado di severità tra i 14-19 anni,** poi, gradualmente, tende a risolversi. Si osservano sempre più frequentemente **casi di acne ad esordio tardivo,** soprattutto nelle **donne dai 30 ai 35 anni** (acne tarda o tardiva).

Quali sono le cause e come si forma l'acne

L'acne è un' affezione cronica del follicolo pilo sebaceo. Perché si verifichi, è necessario l'intervento di vari fattori:

1. **l'iperseborrea** (sotto stimolo ormonale la ghiandola sebacea aumenta di volume e produce più sebo).
2. l'eccessiva modificazione delle cellule più superficiali del follicolo **(cheratinizzazione)**. L'eccessiva quantità di sebo, che si deposita nel follicolo pilifero, e l'alterata cheratinizzazione tendono ad ostruire i pori cutanei e formano "punti neri **(comedoni aperti)**,"punti bianchi" **(comedoni chiusi)**. I comedoni sono lesioni non infiammatorie.
3. **la proliferazione batterica**: la quantità di Propionibacterium acnes -pacnes-, batterio che vive nel follicolo pilo sebaceo, aumenta ed è causa di irritazione ed infiammazione. Si formano le lesioni infiammatorie: **le papule, le pustole, i noduli e le cisti**. Questi diversi tipi di lesione possono presentarsi, in uno stesso paziente, contemporaneamente o in fase successiva.

A seconda del tipo di lesione e della loro quantità l'acne può essere classificata in **acne lieve**, **moderata**, **severa**. L'evoluzione dell'acne lieve è favorevole, ma, nella maggior parte delle forme di grado moderato-severo, possono permanere esiti pigmentari e cicatrici.

Acne, patologia sottovalutata

Ritenuta **erroneamente una "reazione fisiologica legata all'età"**, l'acne è stata per molto tempo una patologia sottovalutata. Al giorno d'oggi, in una società attenta **all'immagine,** il **danno estetico,** lega-

to all'acne, ha un impatto importante sulla qualità di vita. Timidezza, imbarazzo, difficoltà nelle relazioni interpersonali sono disturbi frequenti nei soggetti acneici e può essere necessario un supporto psicologico, oltre che medico. La **terapia** deve essere iniziata fin dalla comparsa delle prime lesioni allo scopo di ottenere la risoluzione del quadro clinico e di prevenire esiti pigmentari e cicatrici, sgradito ricordo di gioventù. L'andamento della malattia nel corso degli anni è **altalenante,** con **periodi di benessere** e di **riacutizzazione spontanea**: sono necessari cure e controlli costanti fino a guarigione.

Terapia

La terapia deve agire sui fattori che provocano le lesioni acneiche: **iperseborrea,** disturbo della cheratinizzazione, proliferazione batterica e infiammazione. I farmaci più comunemente impiegati sono: **seboregolatori** che modulano la secrezione di sebo; **cheratinolitici** che regolano la proliferazione delle cellule superficiali del follicolo pilifero e riducono l'occlusione del follicolo; **antibiotici** per combattere i batteri e **antiinfiammatori**. Questi farmaci possono essere somministrati per via topica (locale) o sistemica (orale). La strategia terapeutica si basa sul tipo di lesioni predominanti, sulla severità dell'acne e va adattata alla persona. La somministrazione orale della **isotretinoina**, un derivato della vitamina A, è considerata il trattamento più efficace per ottenere risultati molto duraturi, ed in molti casi permanenti. Tuttavia, a causa degli effetti collaterali che questo farmaco provoca, il suo utilizzo è indicato solo per alcune forme di acne. **La terapia ormonale** è indicata in casi selezionati.

Una valida alternativa terapeutica nel trattamento dell'acne è la **terapia fotodinamica (PDT**), moderna forma di trattamento, che non utilizza farmaci, ma, mediante una luce a specifica lunghezza d'onda, è efficace per sfiammare il follicolo acneico: accelera la guarigione, spegne l'infiammazione e contrasta i momenti di peggioramento.

Ad integrazione delle altre terapie sono utili **maschere e peeling**: sostanze esfolianti, che, applicate sulla cute acneica, esercitano un' **azione di "pulizia"**: riducono il sebo, disostruiscono i pori, favoriscono l'eliminazione dei punti neri. Per correggere i segni dell'acne (lesioni iperpigmentate e cicatrici), la terapia prevede l'utilizzo di **sostanze depigmentanti, peeling, tecniche di microchirurgia, needling**, **laser**. Dopo gli anni 90 i laser ablativi hanno rivoluzionato la terapia delle cicatrici d'acne. Le moderne tecnologie laser sono in grado di garantire ottimi risultati con trattamenti non invasivi.

Lo specialista è la soluzione

La maggiore parte dei soggetti acneici arriva spesso allo specialista, **quando i segni dell'acne sono visibili** e dopo aver sperimentato farmaci, che ha acquistato spontaneamente o su consiglio di personale non sanitario (familiari, amici).

L'utilizzo **di farmaci sbagliati** crea delusione terapeutica e porta alla convinzione che la terapia dell'acne **sia inefficace ed inutile**. Devono, inoltre, essere eliminate alcune false credenze, che continuano a persistere: l'idea di una guarigione rapida; l'idea che il comportamento sessuale influisca sull'acne (si dice: "l'acne passerà con il matrimonio"); l'idea che l'acne sia contagiosa.

ALIMENTAZIONE

dott.ssa **Antonella Boldini**
farmacista

Uova di cioccolata, ma non solo...

Pregi e difetti di un alimento spesso dimenticato

Attendo con gioia la Pasqua… Finalmente ho la scusa per **mangiare le uova di cioccolata fondente**, al latte e con le nocciole, e cercare la sorpresa all'interno, senza dare giustificazioni a nessuno, perché alla fine si rimane sempre un po' bambini in queste cose, e **fa piacere a tutti ricevere un uovo di cioccolata** con sorpresa! In questo periodo, inoltre, **adoro mangiare anche il classico uovo sodo**, soprattutto il lunedì di Pasquetta.

Dalla tradizione…

Donare un uovo di Pasqua è per noi una consuetudine quasi ovvia e meccanica, ma, in realtà, ha un **significato simbolico ben preciso**: le origini della **simbologia dell'uovo,** infatti, risalgono a tempi antichissimi, addirittura precedenti alla nascita della religione cristiana e il simbolo principale che ha da sempre rappresentato **l'uovo è quello della *vita*.** Per la tradizione di donare un uovo ci sono documentazioni dai tempi dei primi **Persiani**, abituati a scambiarsi le **uova di gallina, decorate a mano,** all'inizio della primavera. Quindi, seguendo un filo logico conduttore, l'uovo rappresenta dapprima la vita, poi la primavera e, dunque, la rinascita, andando poi a delinearsi con l'avvento del **Cristianesimo, come simbolo della resurrezione**, appunto della rinascita dell'Uomo. In seguito l'uovo di cioccolata si è diffuso a partire dal XX secolo, ma in alcune aree del mondo la vera tradizione non si è ancora persa.

Di cosa è fatto l'uovo di gallina?

La composizione di un uovo medio (all'incirca sui 60 g di peso) è percentualmente distribuita in:
Acqua 65,5%, proteine 12%, sali minerali11,5%, grassi 11%.
Le uova forniscono, quindi, una quantità significativa di proteine e di altri elementi nutritivi: le prime soprattutto sono di alta qualità, perché contengono **tutti gli aminoacidi essenziali** per gli esseri umani, e forniscono quantità significative di parecchie vitamine e minerali, **compresa la vitamina A, la riboflavina, l'acido folico, la vitamina B6, la vitamina B12, la colina, il ferro, il calcio, il fosforo e il potassio**. Le vitamine A, D ed E dell'uovo sono contenute nel tuorlo; quest'ultimo compone circa il 33% del peso netto dell'uovo e contiene tutto il grasso, un po' meno di metà delle proteine e gran parte delle sostanze nutrienti. Inoltre contiene **la colina** una sostanza nutriente importante per lo **sviluppo del cervello**, suggerita alle donne incinte per assicurare

un sano **sviluppo del cervello del feto,** e la lecitina, che riduce l'assorbimento del colesterolo. Attraverso la colina, aminoacido utile per il funzionamento del sistema epatico, le uova stimolano la secrezione della bile e, legandosi ai fosfolipidi, aiutano a prevenire l'ossidazione e l'accumulo dei grassi nel fegato.
A livello nutrizionale è opportuno distinguere **tra albume e tuorlo:** il primo è la parte esterna, trasparente, di consistenza più fluida, composto al 90% di acqua e al 10% di proteine; il secondo è la parte interna, di colore giallo arancio intenso e composto da una miscela più complessa, ovvero acqua al 50%, 17% proteine, 30% grassi e altri emulsionanti.
Quindi, un consumo moderato di uova dà: **un buon apporto proteico ad alto valore biologico**; **un buon apporto vitaminico; un buon apporto di ferro eme.**

A ciascuno il suo uovo…

Le uova sono un ottimo alimento a tutte le età, perché contribuiscono alla regolazione metabolica e garantiscono elasticità e tonicità ai tessuti e se ne possono consumare fino a 3-4 a settimana; **i neonati** devono iniziare ad assumere prima il tuorlo (dai 5 mesi) e poi l'albume (dai 12 mesi in poi). Per **i bambini, gli adolescenti e gli studenti,** un uovo due o tre volte a settimana, **soprattutto a colazione**, serve a migliorare la concentrazione e le performance intellettuali; per chi, invece, fa un lavoro sempre seduto alla scrivania, sostituire una bistecca a pranzo con un uovo serve a rimanere più leggeri e ad evitare il torpore pomeridiano. **Nelle donne in fase mestruale** o **dopo la gravidanza le uova aiutano a reintegrare il ferro**; per quelle persone, poi che **seguono una dieta vegetariana**, sono utili per garantire il corretto apporto di vitamina B12, fondamentale per il metabolismo del tessuto nervoso, la prevenzione della degenerazione mentale, la maturazione dei globuli rossi e la degenerazione del DNA, oltre che per combattere lo stress. Infine **negli sportivi** le uova sono preziose per il contenuto di proteine ad alto valore biologico e per lo zinco, utili per l'efficienza della massa muscolare; **negli anziani,** invece, sono ideali per compensare la minore assunzione di carne dovuta a difficoltà di masticazione e digestione, tipiche della terza età.
In farmacia si possono trovare degli **integratori a base proprio di proteine dell'uovo** e vitamine che di solito sono utilizzati moltissimo dagli sportivi, spesso anche in maniera eccessiva; ma nulla vieta di utilizzarli per reintegrare determinati stati di carenza oppure in uno dei casi sopracitati, ovviamente ad un dosaggio adeguato a seconda della fascia di età e della necessità…**ma per questo c'è sempre il consiglio del farmacista!**

Alla scoperta
della dieta vegana e crudista

*Intervista di **Luigi Cavalieri** a **Mario Parmeggiani**, green chef*

Le diete a base vegetale, **la vegana e la crudista**, sono di estrema attualità e stanno acquistando sempre maggior credito dal punto di vista salutistico e nutrizionale, etico ed in relazione alla maggiore sostenibilità rispetto ad altri regimi alimentari.

La dieta vegana

La dieta vegana **non prevede il consumo di carne, pesce e qualsiasi prodotto di derivazione animale come uova, latte e latticini e miele**. Una dieta di questo tipo, se ben pianificata, può offrire protezione dalle malattie degenerative, ma, se non seguita in maniera ottimale, può portare a carenze anche gravi. La chiave è **la varietà**, includendo **frutta e verdura**, di cui molta a foglia verde, legumi, prodotti integrali come riso e pasta, noci e semi.

La dieta crudista

La dieta crudista è anch'essa **vegana**: dove gli alimenti si consumano crudi o disidratati a bassa temperatura, non oltre i 40/45° per mantenere intatti tutti i nutrimenti, enzimi e vitamine intesta. **Frutta, verdura, germogli, frutta secca, noci, semi ed alghe** ne sono i principali ingredienti.
Potenziali benefici di questo tipo di alimentazione possono essere individuati nella protezione del corpo dalle malattie, incremento del metabolismo e del benessere psicofisico, mantenere l'idratazione, aumentare il livello dell'energia disponibile, ridurre il peso, regolare il sonno e ridurre lo stress.

Per scoprire i segreti ne abbiamo parlato con **Mario Parmeggiani**, **chef specializzato in cucina vegana e crudista.**

Involtini di lattuga

Cosa ti ha spinto a mangiare e cucinare in questo modo?

Da più di 15 anni sono stato prima vegetariano e poi vegano. Il crudismo è stato per me il naturale passo successivo. La prima esperienza nasce dopo aver visitato un ristorante di raw food ad Istanbul nel 2006, dove rimasi assolutamente folgorato dall'esperienza provata mangiando cibi per me totalmente nuovi sia come sapori che come consistenze, presentati in maniera eccezionale.

Iniziai, quindi, a ricercare informazioni e ricette su internet, un percorso totalmente autodidatta per i primi anni, che mi ha condotto a lavorare in un hotel nell'isola di Favignana, dove ho aperto il primo "**Raw food corner**" in Italia, esperienza che mi ha spinto poi l'anno successivo a volare negli Stati uniti, in Oklahoma, per studiare questa cucina nell'unica scuola riconosciuta a livello nazionale in USA, la Matthew Kenney Academy, una delle prime al mondo, dove mi sono diplomato come chef crudista. Ad oggi siamo solo tre italiani ad aver frequentato questa Accademia. Sono sicuro che altri ci seguiranno presto.

Tartufi di formaggio d'anacardi

E complicato cucinare crudista?

Cucinare in questo modo non è complicato, implica un cambiamento nel modo di utilizzare la cucina: non si utilizzano i fornelli od il forno, ma disidratatore, frullatore, frigorifero e fantasia, chiaro che la transizione richiede qualche tempo.

Non è necessario seguire una dieta vegana crudista al 100% per sperimentarne i benefici: incorporare **più cibo fresco e naturale** nella dieta di tutti i giorni può portare risultati davvero ragguardevoli.

Qualche consiglio per inserire più cibo crudo nella dieta

Consiglio all'inizio di prendere l'abitudine di consumare **più frutta**, possibilmente biologica e sicuramente di stagione, ad esempio in frullati e succhi. In questo modo si aumenterà la quantità di vitamine e nutrimenti, sostituendola agli alimenti confezionati fino ad eliminarli il più possibile.

Semifreddo pistacchio e cioccolato con marmellata d'arance

Poi **insalate con verdure di tutti i colori e germogli**, magari autoprodotti a casa.

Come si può approfondire il raw food?

Al momento esistono alcuni libri in italiano facilmente reperibili, nel web la scelta è più ampia. È un'ottima base per reperire ricette ed informazioni in italiano ed ancor di più in inglese.

Il mio sito: **www.mariogreenchef.com** raccoglie diverse ricette sia dolci che salate, preparazioni di base, informazioni e suggerimenti vari.

Buon appetito a tutti!

ALIMENTAZIONE

dott.ssa **Alessandra Bez**
farmacista

L'uovo di Pasqua:
antica, golosa tradizione dai molti benefici

Se nelle vacanze pasquali avete mangiato troppe uova di cioccolato, non fatevene un cruccio! Anche se la linea ne avrà risentito, importa che non abbiate nuociuto alla salute. Anzi! **Sembra proprio che il cioccolato sia la panacea di tanti mali:** fioriscono, infatti, studi che dimostrano **gli effetti benefici del cioccolato, soprattutto fondente.** Il cioccolato è un alimento prodotto dai **semi dell'albero di cacao tropicale, Theobroma Cacao**. E' stato il naturalista svedese Linneo a dargli questo nome. Il termine greco theobroma significa letteralmente "**cibo degli dèi".**

Afrodisiaco…vero o falso?

Il cioccolato è tradizionalmente considerato un **alimento in grado di accendere i sensi.** Il re azteco **Montezuma** era solito bere una **bevanda di cioccolata spumosa**, prima di andare ad incontrare una delle sue mogli. Il celebre libertino **Casanova** lo assumeva come afrodisiaco prima dei suoi incontri galanti. Ma è veramente un afrodisiaco? Secondo alcune prove sì. Il cioccolato contiene tre sostanze, che potrebbero giustificarlo: **caffeina**, **teobromina e feniletilamina.** Le prime due agiscono come stimolanti di muscoli cardiaci e sistema nervoso. La feniletilamina è una molecola prodotta naturalmente dall'organismo durante l'innamoramento. La sua attività avrebbe come principale effetto il rilascio di "dopamina", neurotrasmettitore legato alle sensazioni di piacere. La combinazione di queste tre sostanze **fornisce più energia, accelera il battito cardiaco e rende la persona un po' più frivola, tutti stati d'essere legati all'amore.**

Cioccolato: antidepressivo naturale

La feniletilamina sembra, inoltre, responsabile della proprietà antidepressiva del cioccolato. E', infatti, un ormone naturale dalla struttura simile a quella delle anfetamine ed è interessante notare che i livelli cerebrali di questo ormone sono più elevati nei soggetti in amore ed inferiori nelle persone depresse. Le proprietà antidepressive del cioccolato sono, inoltre, da attribuirsi alla sua capacità di **stimolare neurotrasmettitori come serotonina, endorfine e anadamide.** Tali sostanze influenzano il nostro stato d'animo e sono considerate anti-stress naturali.

Cioccolato: amico del cuore

Il cioccolato ha proprietà antiossidanti. E', infatti, **ricco di polifenoli noti** per l'efficacia nel combattere i radicali liberi. La capacità antiossidante del cacao sarebbe 4-5 volte superiore a quella del tè nero e 2-3 volte superiore rispetto a quella del tè verde e del vino. Il **Triptofano**, inoltre, ha proprietà ansiolitiche, che proteggono le arterie. Il cioccolato è ricco di altri elementi nutritivi benefici, tra cui grandi quantità di potassio, zinco, magnesio e ferro.

clicca “mi piace” su facebook **fibra1brescia**
www.fibra1.it

FIBRA1. LA CULTURA DEL B

IL GUANCIALE PIÙ ADATTO, IL RIPOSO MIGLIORE.

Lattice

MOD.
TRADIZIONALE E ERGONOMICO

Il guanciale in lattice è la soluzione ideale per chi cerca un supporto indeformabile, confortevole e sostenuto. Esercita la giusta spinta elastica man mano che il nucleo viene sottoposto a maggiore pressione.
Ha un’igienica aerazione grazie ai fori passanti della struttura.

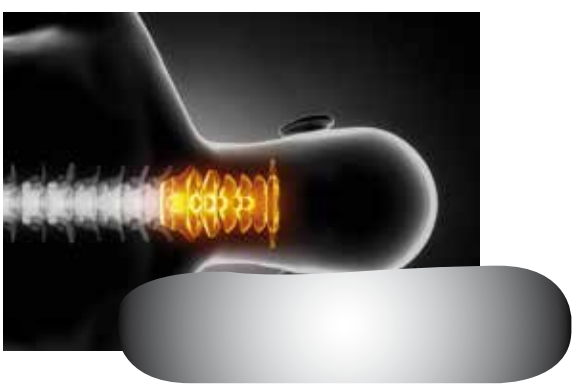
Poliuretano-Termosensibile

MOD.
TRADIZIONALE E ERGONOMICO

L’avanzata tecnologia permette l’utilizzo di materiali confortevoli e intelligenti, in grado di mutare il proprio grado di accoglienza in rapporto al peso e al calore del corpo umano. Leggeri e comodi, i guanciali termosensibili assicurano un sostegno calibrato alla consistenza del capo nel rispetto della postura cervicale.

Quei fastidiosi dolori cervicali

Molti sono i fattori che determinano la scelta del giusto guanciale.
Attraverso i consigli del fisioterapista e del preparato staff Fibra1 è possibile provare più modelli per individuare la soluzione migliore.
I guanciali oggi sono strumenti specifici studiati per fornire il sostegno più adeguato durante le ore di sonno e per conferire sollievo alla zona cervicale.



UON RIPOSO.

Naturali: Lana-Cotone-Lino

Guanciali in lana, cotone o lino, prodotti 100% naturali. Imbottiti con cura per consentire un comfort adeguato alle necessità di riposo. Disponibili in differenti gradi di morbidezza, dal più soffice al più rigido, rappresentano la scelta ideale per chi preferisce un guanciale tradizionale e termoregolatore.

Piumino

Guanciali realizzati con soffici piume d'oca capaci di garantire un supporto avvolgente e morbido per la testa, adattandosi alla forma del collo.
Nel rispetto di un'antica tradizione, ma prodotti secondo i più avanzati sviluppi tecnici.

Fibra1 SPAZIONOTTE

Via Milano, 3 Brescia - Tel. 030 2908820

ISPLAD
International - Italian Society
of Plastic - Regenerative
and Oncologic Dermatology
www.isplad.org

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

TICIA ADV

Cellulite?

Prevenire è meglio

Campagna per la **prevenzione della cellulite.**

Dal **02/04/2013** al **31/05/2013** ISPLAD, Società Internazionale Italiana di Dermatologia Plastica, Oncologica e Rigenerativa, in collaborazione con BioNike, promuove uno studio osservazionale di monitoraggio della cellulite mediante un check up strumentale gratuito* realizzato da un dermatologo ISPLAD.

PER AVERE MAGGIORI INFORMAZIONI COLLEGATI AL SITO **WWW.BIONIKE.IT** O CHIAMA IL NUMERO VERDE **800.622.000**

*Visita non vincolata all'acquisto di un prodotto.

dott.ssa **Enrica Zugno**
farmacista

Caffè,
le virtù nascoste in un chicco

*L'origine del termine caffè si può far risalire a **qahwa**, che in arabo classico indicava una **bevanda vegetale** usata come **medicinale** per le spiccate **proprietà eccitanti e stimolanti.***

Un po' di storia

Originaria dell'Etiopia, la pianta del caffè giunse in Arabia solo più tardi, ossia in seguito alle invasioni degli abissini. Intorno al **XVII secolo** i primi chicchi vennero **importati in Europa dagli olandesi** d in Italia il caffè comparve inizialmente a **Venezia**, dove solo i ricchi potevano berlo dal momento che si vendeva a caro prezzo. **A partire dal XVIII secolo** si diffuse, infine, nel resto del mondo.

Cenni botanici

La pianta del caffè è un **piccolo albero sempreverde,** di cui attualmente se ne conoscono **circa 60 specie**. Alta circa **7-8 metri** e con **fiori bianchi e odorosi** simili al gelsomino, produce un **frutto rosso** (drupa), da cui si estraggono **due semi** (chicchi) di colore verde, che, solo **dopo la tostatura**, diventano marroni, sviluppando un **caratteristico odore e sapore**. La pianta più importante da un punto di vista commerciale è la **Coffea arabica** che rappresenta circa il 70 per cento della produzione mondiale e da cui si ottiene **l'arabica, la varietà di caffè più pregiata**.

Caffè verde

I semi non tostati **costituiscono il caffè verde** ed è questa la forma in cui si trovano durante l'esportazione. Recentemente si sta diffondendo l'usanza di consumare anche **il caffè verde come bevanda** o come integratore alimentare, a causa delle sue proprietà benefiche esercitate sull'organismo, riconducibili soprattutto all'**elevato contenuto di agenti antiossidanti**, la cui concentrazione, durante la torrefazione e la macinatura, può ridursi anche del 90 per cento. La caffeina nel caffè verde viene assorbita con maggiore lentezza a livello intestinale rispetto alla caffeina del caffè torrefatto. Tra le varie proprietà attribuite al caffè verde particolarmente interessante sarebbe quella di p**revenire la comparsa del diabete di tipo 2**.

La preparazione

Nei Paesi nordici il caffè si beve bollito, in America si preferisce **lungo e filtrato**, in Turchia e in Grecia si

bolle per tre volte e poi si lascia decantare, mentre in Italia si può degustare alla napoletana, ma anche espresso o preparato con la moka. Per tutti coloro che non gradiscono l'effetto stimolante esercitato dalla caffeina esiste, invece, il **tipo decaffeinato**.

La caffeina

In un chicco di caffè crudo sono state individuate più di **600 sostanze differenti**, ma l'attenzione rimane incentrata su un componente, che, per l'elevato potere stimolante, rende legittimo l'utilizzo del **caffè come tonico, defaticante e digestivo**, la caffeina. La caffeina è in grado di **aumentare la resistenza alla fatica e di ridurre la sensazione di fame e sete**, tutti effetti noti già agli abissini, che, prima di intraprendere lunghi viaggi ed estenuanti battaglie, usavano consumare **palline a base di caffè, burro e sale**. Oggi, invece, alcune di queste proprietà, come l'aumento della capacità di compiere lavoro muscolare ed il **miglioramento della funzionalità respiratoria**, vengono sfruttate per migliorare le prestazioni sportive senza, però, cadere nell'abuso. La caffeina a livello dell'apparato gastrointestinale svolge molteplici azioni, **favorendo nel suo complesso la digestione**: stimola la secrezione della **saliva**, dei **succhi gastrici**, della bile ed **aumenta la peristalsi intestinale**. Per quanto riguarda l'attività cerebrale, una tazzina di caffè ne migliorerebbe la funzionalità in termini di capacità di concentrazione, di memorizzazione e di maggiore scioltezza nella parola. Addirittura chi segue una **dieta dimagrante** può trovare nel caffè alcuni vantaggi, ossia, un **basso tenore calorico** (circa 2 calorie per tazzina), **una certa stimolazione del metabolismo basale** e un aumento della **mobilizzazione dei grassi dal tessuto adiposo**. Ma una tazzina di caffè, oltre ad essere un piacere per il palato e l'olfatto, può anche dar sollievo al mal di testa, specie se associato ad un analgesico. Il dosaggio di caffeina giornaliero, che non si dovrebbe superare, è in **media di 3-4 tazzine di caffè**, poiché altrimenti si può incorrere in **nervosismo, ansia, cefalea, dolori muscolari, effetti psicotici**.

Un caffè speciale

Caffè al Ganoderma. Unito alle virtù del caffè, il Ganoderma esplica anch'esso una varietà di benefici per la salute. Il **Ganoderma Lucidum**, noto anche come **Reishi**, è il frutto di un fungo conosciuto nella tradizione popolare orientale come "**l'erba divina dell'immortalità**", in grado di **aumentare lo stato generale di salute** ed il benessere sia fisico che psicologico della persona. I benefici effetti si otterrebbero grazie alla costante assunzione del **Ganoderma**, quindi un buon metodo per non dimenticarsi di integrarlo nella propria alimentazione è di abbinarlo al caffè e godersi così **tutti i numerosi vantaggi per la salute di questo caffè speciale**.

20 granuli prima dei pasti... e la linea ringrazia.

In Farmacia c'è **Bolina Sazia**, l'integratore in granuli che ti aiuta a controllare i "morsi" della fame durante la giornata.

Negli ultimi anni la ricerca dietetica si è concentrata sullo sviluppo di integratori per il controllo del sovrappeso che, grazie ad una azione meccanica, possono vantare effetti sulla sensazione di sazietà se somministrati oralmente nelle dosi suggerite. Questi prodotti sono caratterizzati da attivi di origine naturale, fibre in particolare, che sono in grado di provocare un effetto gelificante una volta a contatto con i succhi gastrici per limitare l'assorbimento parziale delle sostanze di natura lipidica assunte con l'alimentazione.

Bolina Sazia è un moderno integratore alimentare in granuli che, assunti con abbondante acqua, hanno la capacità di aumentare di 10 volte il proprio volume formando un "bolo" unico nello stomaco che favorisce il senso di sazietà. Inoltre ***Bolina Sazia*** aiuta a limitare l'assimilazione dei grassi, ritarda l'assorbimento dei carboidrati riducendo il picco glicemico post prandiale.
La peculiare forma e dimensione dei granuli, facili da ingerire, e i componenti attivi ***Chitosano e Glucomannano***, note fibre ad azione "sequestrante" dei grassi, favoriscono un ridotto assorbimento di sostanze "ipercaloriche" utile per favorire un corretto equilibrio del peso corporeo.

Bolina Sazia
lo trovate in Farmacia in confezione da 14 dosi da 20 granuli.
Un nuovo passo avanti per combattere il sovrappeso, uno dei maggiori fattori di rischio per la salute.

Bolina, una linea unica e completa dall'integratore all'alimento per perdere peso.

Ad ognuno il suo! ***Pool Pharma*** *ha messo a punto una linea di prodotti con il marchio* ***Bolina*** *per le diverse esigenze dei consumatori. Formulati con attivi naturali e brevettati, Fibra frenata®, sono il frutto della più moderna ricerca dietetica, aiutano a modulare il picco glicemico post-pasto e favoriscono il senso di sazietà.*

- ***Bolina BlockGras***, cattura-grassi che favorisce l'equilibrio del peso corporeo.
- **Bolina Compresse**, nuovo trattamento appetito-sedante.
- ***Bolina Biscotto***, dolce e appetitoso alimento spezza-fame a ridotto indice glicemico.

***Bolina**. Frena gli zuccheri, combatti i grassi, perdi peso.*

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

* Bolina non sostituisce una dieta variata. Deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Leggere le avvertenze.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia c'è ***Dimalosio Complex*** *il* ***regolatore*** *dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex,** un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*

Da ALKAMED In Farmacia

LA RICETTA

ph: **Manuela Valli**, **Tiziano Reguzzi**

La cucina
delle gemelle Squizzato

Laura e Silvia Squizzato, segni particolari gemelle, inviate da quattro stagioni nel programma di Rai due Mezzogiorno in famiglia, condotto da Amadeus, ma ormai in Rai da otto anni, nascono principalmente come golose.

Attente alla linea, ma non fanatiche, preferiscono cibi sani, preparati espressi, accompagnati semmai da un buon esercizio fisico.
Con gli anni, girando per l'Italia prima con Vivere il mare (sempre su Rai due) e ora appunto con il programma del week end di Michele Guardì, sono tornate alla loro origine, la cucina.
Infatti da bambine hanno passato ore con la loro bisnonna Amalia mentre preparava per tutta la famiglia pasta fresca, sughi prelibati e tanti secondi sfiziosi. E spesso l'hanno aiutata.
Ma i tempi e i ritmi sono diversi rispetto a quelli della loro bisnonna, quindi si sono specializzate in ricette abbastanza rapide da preparare, visto che per 9 mesi all'anno hanno sempre la valigia in mano su e giù per il nostro bel stivale alla scoperta di piccoli paesi .
Ricette facili ma sempre con ingredienti sani e con accostamenti talvolta originali, talvolta "rubati" a ricette scoperte in giro per l'Italia o anche all'estero durante le vacanze e rivisitate a modo loro.
Ricette veloci, ma sempre con una presentazione dei piatti non scenografica ma studiata, perché anche l'occhio vuole la sua parte.
Ecco allora che dopo la pubblicazione pochi mesi fa di un libro dedicato ai dessert leggeri (I nostri dolci light Gribaudo Editori), le gemelle Squizzato -da molti ridefinite le nuove Kessler- iniziano questa rubrica di cucina su ProfiloSalute, per condividere con tutti i lettori la loro passione per la cucina. (L.C.)

Laura e Silvia Squizzato

Mousse di ceci con crostini di pane

La ricetta, che abbiamo scelto di presentare in questo numero, è un antipasto molto semplice e veloce da preparare. Si tratta di una rivisitazione dell'Hummus, deliziosa crema del Medio Oriente.
L'Hummus viene preparato con ceci e una particolare pasta di sesamo, la tahina, detta anche burro di sesamo, molto diffusa in Turchia e nel Vicino Oriente.
La particolarità dell'hummus di ceci è il suo sapore: delicato, per la presenza dei ceci e della tahina, ma anche un po' asprigno, poiché alla preparazione viene aggiunto del succo di limone, che conferisce il giusto equilibrio di sapori a questa ricetta. Spesso viene accompagnata dal peperoncino. Noi l'abbiamo assaggiata per la prima volta in Grecia e abbiamo apportato delle modifiche, stemperando il sapore asprigno (invece che due limoni usiamo il succo di mezzo limone), che non è gradito a tutti, e diminuendo l'apporto delle spezie, ma aggiungendo i pinoli, un concentrato di gusto e proteine che rende il sapore più equilibrato.

Ingredienti per 6 persone

- 1 SCATOLA DI CECI AL NATURALE (o 250 gr di ceci da mettere in ammollo per 24 ore, utilizzando un recipiente che possa contenere il doppio del loro volume di acqua. Trascorso questo tempo, scolare i ceci e sciacquarli molto bene. Metterli a cuocere in una pentola a pressione con abbondante acqua per circa 20 minuti oppure in una pentola normale, sempre coperti con dell'acqua, per circa due ore o fino a che non diventano teneri, quindi scolarli e tenerli da parte).
- ½ LIMONE
- 30 g DI PINOLI + 10 g per decorazione finale del piatto
- 1 SPICCHIO D'AGLIO
- 1 RAMETTO DI ROSMARINO
- OLIO (5 CUCCHIAI)
- PEPE NERO Q.B.
- SALE Q.B.
- CROSTINI DI PANE O PAN CARRE' TOSTATO

Tempo di preparazione: 20 MINUTI (escluso ammollo e cottura dei ceci)

Preparazione

Sbucciare l'aglio e metterlo in un pentolino con rosmarino e 5 cucchiai di olio: riscaldare su fiamma bassissima.
In un pentolino antiaderente abbrustolire i pinoli. Scolare i ceci dal liquido, porli nel mixer con il succo di limone. Togliere dal pentolino dell'olio il rosmarino e l'aglio e versare l'olio nel mixer. Aggiungere un pizzico di sale, una macinata di pepe e frullare fino ad ottenere una crema omogenea.
La mousse così preparata può essere servita immediatamente, ma si può conservare un giorno in frigorifero.

Consigli di presentazione

Disporre i crostini di pane precedentemente tostati in forno o il pan carré tostato attorno alla mousse preparata in un capiente piatto da portata.

FARM.ECO SERVICE® S.R.L.

TÜV CERT DIN EN ISO 9001:2000 Zertifikat 15 100 42358

TÜV CERT DIN EN ISO 9001:2000 DIN EN ISO 14001

Strada Comunale della Fonticella – 65016 Montesilvano (PE)
tel: 085 4681525 - web site: farmecoservice.it - e-mail: info@farmecoservice.it

NEWS

La salute *entra a scuola*

Un dolce inizio di anno scolastico in un paese della Franciacorta

Eccoci a raccontare come noi, insegnanti delle classi quarte della scuola elementare di Monticelli Brusati in Franciacorta, abbiamo pensato di avviare il nuovo anno scolastico.

Sulla rivista "ProfiloSalute" n°3-2012 di maggio/giugno abbiamo letto un articolo interessante sul gelato artigianale, che, con una leggera modifica, poteva essere adatto anche ai nostri alunni. Così abbiamo progettato un'attività di inizio anno.

Abbiamo cercato di capire insieme ai nostri allievi le caratteristiche nutrizionali del gelato artigianale (cercando anche di spiegare semplicemente parole difficili come "antiossidanti") e come il gelato possa egregiamente occupare il posto di una merenda. Abbiamo realizzato un quadretto artistico del cono gelato ed incollato sul retro una copia dell'articolo letto. Abbiamo preparato cartelloni, lavorato sui quaderni e… gustato tutti insieme (48 tra alunni ed insegnanti!) un ottimo gelato artigianale passeggiando per le vie del nostro bel paese.

L'attività proposta è stata molto gradita dai bambini e noi insegnanti siamo stati soddisfatti.

Sempre dallo stesso numero della rivista abbiamo ricavato un lavoro, che abbiamo inserito nella programmazione di scienze e precisamente in educazione alimentare: alimenti per la memoria.

Abbiamo imparato, leggendo ed illustrando, in quali alimenti possiamo trovare le sostanze che aiutano la memoria di tutti, grandi e piccini!

Quotidianamente con il nostro lavoro cerchiamo di fare del nostro meglio anche nell'aiutare i bambini a conoscere in quali alimenti sono presenti le sostanze, che ci aiutano a stare bene, a vivere sani e forti.

Non dimentichiamo di ricordare loro che anche il movimento è un ottimo "ingrediente" da inserire nella dieta di ogni giorno. Ecco perché, eccetto quando piove, invitiamo i bambini ad uscire in giardino durante la ricreazione, per ossigenarci con una corsetta, prima di ripartire con il nostro lavoro!

Gli Insegnanti delle classi quarte

L'articolo che pubblichiamo ci riempie di soddisfazione, perché ci fa immensamente piacere apprendere che ProfiloSalute sia diventata materia di studio e… di aiuto a chi a scuola vuole trasmettere ai ragazzi nozioni importanti per la Salute. Sì con la esse maiuscola, perché la Salute è il bene più prezioso e, per promuoverla, la nostra rivista è certo uno strumento utile.
Complimenti agli Insegnati ed agli allievi il consiglio di mettere in pratica quel che hanno appreso sui banchi di scuola.
(L.C.)

NASCE LA SANITÀ CHE TI SOSTIENE

CI PRENDIAMO CURA DEL TUO SORRISO E DEL TUO STAR BENE

La salute della tua bocca, per noi di Welfare Italia e del Poliambulatorio S. Alessandro, rappresenta una componente fondamentale del tuo star bene.

Siamo una realtà poliambulatoriale a servizio integrato. Ti aspettiamo quindi per prenderci cura del tuo star bene, offrendoti l'odontoiatria, la ginecologia, la medicina dello sport, la medicina estetica e altre specialità mediche.

I nostri professionisti mettono a tua disposizione elevate competenze cliniche, aggiornamento continuo e moderne tecnologie.

poliambulatori **odontoiatrici** **welfare**italia

POLIAMBULATORIO MEDICO E ODONTOIATRICO S.ALESSANDRO

Via J.F.Kennedy 44
25036 - Palazzolo sull'Oglio (BS)
Tel. 030 7300861
segreteria@s-alessandro.it
palazzolo@centri.welfareitalia.eu
www.s-alessandro.it
Direttore Sanitario: Dott. Claudio Bosisio
aut. pubblicità sanitaria: asl BS 03/2012

Welfare Italia in Lombardia è anche:

Milano Solari: Via A.Solari 6, Milano
Milano Jenner: Viale Jenner 73, Milano
Canegrate: Via XXIV Maggio, 1 Canegrate (MI)
San Pellegrino Terme: Via De Medici 13, San Pellegrino Terme (BG)
Gorlago: Piazza Gregis 10/a, Gorlago (BG)

Numero Verde 800 90 14 15

www.welfareitalia.eu

Poliambulatorio S. Alessandro

welfareitalia
cure con cura

www.ambulatoridimedicinaestetica.com

dott.ssa **Laura Marino** *Presidente Nazionale Unione Nazionale Igienisti Dentali*
dott. **Claudio Bosisio** *Direttore Sanitario del Poliambulatorio S. Alessandro, Palazzolo sull'Oglio, BS*

Quando la bocca
non è in salute

È importante comprendere come una valutazione dello stato di salute dei tessuti gengivali e di quelli che ricoprono le parti interne della bocca, come: **guance, lingua, labbra e palato** possano essere di grande aiuto nell'individuazione di molti fattori di rischio per patologie sistemiche.

Esistono, infatti, diversi contesti durante i quali si possono realizzare situazioni di apparente salute, ma che in modo subdolo **minano la stabilità dei denti e dei tessuti circostanti.**

La causa più conosciuta è legata alla **presenza di batteri,** che, organizzati in un **biofilm** (placca), provocano non solo danni alla superficie dei denti, ma causano **lesioni anche alle strutture di sostegno degli stessi** (gengiva, legamenti, osso).

I batteri si rivelano così promotori di una risposta da parte del nostro naturale e fisiologico meccanismo di **difesa con "l'infiammazione"**, che attiva il sistema immunitario che comunica a sua volta con quello endocrino e nervoso causando una graduale perdita di supporto agli elementi dentali.

Molte sono le correlazioni con le malattie croniche ormai protagoniste della nostra società. Pensiamo a malattie come **diabete**, **malattia dismetabolica, malattia cardio-vascolare, disturbi alimentari (obesità,anoressia, bulimia), alcolismo e tabagismo (fumo),** che traggono origine da stili di vita scorretti e si evidenziano con malattia anche della bocca.

E', pertanto, indispensabile essere informati al fine di poter prevenire tali correlazioni senza sottovalutarne i principali segni.

Eventuali sporadici o persistenti sanguinamenti gengivali, alitosi (fiato cattivo), lingua patinata, spostamento anche lieve dei denti e loro mobilità, colore rosso, gonfiore, dolore e lucidità dei tessuti gengivali sono i segni più evidenti di **sofferenza del cavo orale** e possibile segno clinico della presenza di una malattia sistemica. Oggi si è tempestati da comunicazioni pubblicitarie mistificatorie, che **propongono sedute di igiene gratuite o "low cost"**, che si riducono ad una frettolosa e superficiale "pulizia del tartaro", che nulla ha a che vedere con la finalità della valutazione sanitaria eseguita dall'igienista dentale in affiancamento all'odontoiatra. Si può così determinare, dopo la rilevazione degli indicatori clinici e la giusta diagnosi, la cura più appropriata in un piano di trattamento personalizzato.

La **prevenzione** si compie, quindi, attraverso la lettura ed il riscontro **dei segni clinici di salute della bocca,** al fine di non trascurare elementi importanti per la salute generale del paziente.

Solo odontoiatri e igienisti dentali qualificati hanno le conoscenze e le competenze per realizzare questi obiettivi, **perché l'Odontoiatria è ancora una branca della Medicina e non un'attività commerciale (fino a prova contraria).**

SANAGOL® ERISIMO

DAL TUO FARMACISTA

CON ERISIMO L'ERBA DEI CANTORI

www.idearе.eu

VI ASPETTIAMO A
COSMOFARMA
Exhibition 2013
padiglione 25
stand B42 C41

Katia Ricciarelli ha scelto

2003 2013 10 ANNI INSIEME

PHYTO GARDA RIMEDI NATURALI

VICINA ALLA TUA SALUTE

Visita alle Terme di Franciacorta:
salute e bellezza

Abbiamo incontrato il dott. ***Oreste Zoldan****, Direttore sanitario delle Terme di Franciacorta*

Che caratteristiche hanno le terme di Franciacorta?

Le Terme di Franciacorta si trovano nel borgo di Ome, cittadina medioevale situata tra boschi e vigneti nelle verdi e dolci colline moreniche della Franciacorta. L'acqua della nostra fonte e' un acqua minerale bicarbonato calcica,come risulta dalle analisi chimico-fisiche eseguite presso **l'Università di Pavia** ed è impiegata principalmente nelle terapie inalatorie, nella balneoterapia e nella cura idropinica.

Chi frequenta abitualmente le vostre terme e come vi si accede per un ciclo di cure?

Le nostre terme sono frequentate abitualmente da **persone di tutte le fasce d'eta' particolarmente da adulti e bambini.** Vengono effettuate cicli di cure convenzionate con S.S.N. e cicli di cure erogate esclusivamente in forma privata Per usufruire di un ciclo di cure termali occorre munirsi di impegnativa del medico di base,con pagamento del relativo ticket. Il ciclo di terapie consiste in 12 sedute consecutive . Di solito si consiglia di effettuare un ciclo di terapie **due volte l'anno.** (dal 2° ciclo annuale si applica il 25% di sconto). Non esiste una stagionalita' preferenziale nell'effettuare un ciclo di cure termali anche se i periodi piu' frequentati sono primavera ed autunno.

Ma quali sono le cure termali disponibili?

Presso la nostra struttura e' possibile effettuare:
Cure Inalatorie:in consistono inalazioni caldo-umide , docce nasali micronizzate, aerosol freddo-secchi, che svolgono un' azione combinata sulle mucose e sulle vie aeree superiori ed inferiori. Curano le affezioni croniche e temporanee quali: **rinite cronica** anche di natura allergica; **faringiti**, l**aringiti** e t**onsilliti**; **tracheiti**, **bronchiti** e **sinusiti.** (Proponiamo abbinato al ciclo inalatorio massaggi drenanti al viso per questa specifica patologia) L'acqua termale favorisce la risoluzione dei processi infiammatori e fluidifica il muco.
Si possono effettuare, solo in forma privata anche cure con acqua sulfurea; infatti le insufflazioni ed i politzer curano la **sordità rinogena**, le **otiti catarrali** e le **stenosi tubariche** con immissione nell'orecchio medio, attraverso la tuba di Eustachio, di gas sulfureo.

Balneoterapia e idromassoterapia,indicata per **osteoartrosi ed altre forme degenerative**, **reumatismi extra articolari, vasculopatie periferiche.** Infine la t**erapia idropinica**, che consiste nel bere acqua sorgiva, fredda o calda. L'utilizzo per bibita dell'acqua minerale delle terme di franciacorta facilita l**'aumento globale della diuresi;** effettua un lavaggio delle vie renali con e**liminazione di acido urico**. Agisce positivamente nei casi di **dispepsia gastroenterica** e **biliare,** nelle **disfunzioni intestinali.**

Quali altri trattamenti offrono le Terme di Franciacorta?

Presso la nostra struttura si puo' effettuare il bagno di vapore termale in grotta , abbinato a massoterapia ed a trattamenti personalizzati per detossicare l'organismo e ripristinare un corretto equilibrio psicofisico. Si possono altresi effettuare cicli combinati di trattamenti massoterapici balneoterapici e terapie fisiche per patologie muscolo scheletriche ed articolari, con effetto lenitivo-antalgico.

Per chi ama, invece, migliorare il proprio aspetto fisico ed estetico le Terme di Franciacorta propongono, nel reparto dedicato alla medicina estetica termale con prezzi competitivi e personale altamente qualificato, trattamenti specifici per contrastare i maggiori inestetismi cutanei . Il sentirsi bene con se stessi passa dallo star bene ed in forma, in questo senso la medicina estetica termale va intesa come un insieme di trattamenti medici, che vanno a completare l'offerta dei servizi termali, per alleviare i segni del tempo su viso, collo, décolleté, mani e corpo. Si effettuano:Filler come riempitivo per rughe, solchi, depressioni cutanee e per aumentare il volume di piccole zone del volto (labbra e zigomi), Peeling medici con l'utilizzo di sostanze chimiche esfolianti. Biorivitalizzazioni iniettando nel derma della cute del viso, del collo, del dècolletè e delle mani sostanze capaci di prevenire i danni dell'invecchiamento fisiologico ed a restituire turgore, elasticità ed idratazione alla cute; Mesolip cocktail di rimedi omeotossicologici ed omeopatici con forte effetto lipolitico; Mesoterapia metodica medica iniettiva di piccolissime quantità di farmaci, prodotti omeopatici ed omotossologici, ad azione antiedema venotonica e lipolitica.

Quali i progetti per il futuro?

In un progetto futuro di ampliamento dell'offerta terapeutica e' previsto un area riabilitativa con idrofisiokinesiterapia ,terapie fisiche e percorsi vascolari, una nuova area per le cure inalatorie, ambulatori medici per visite specialistiche e piscine termali esterne.

Terme di Franciacorta
Ome - Brescia

Terme di Franciacorta
Idrosalus Srl
Via Maglio, 33 . 25050 Ome - Brescia
tel. 030.652543 - 030.6852689 fax. 030.6852285
e-mail: info@termedifranciacorta.com
www.termedifranciacorta.com

Informazioni Generali - Orario di apertura
Cure inalatorie - Cura balneoterapica - Cura idropinica

Orario Estivo	**Orario Invernale**
Lunedì a Venerdì	Lunedì a Venerdì
8:00 - 12:00	8:00 - 12:00
16:00 - 18:30	15:00 - 18:00
Sabato	Sabato
8:00 - 12:00	8:00 - 12:00

Presentarsi 30 minuti prima della chiusura

risponde **l'Odontoiatra**

Controllo e sbiancamento *dei denti*

Come mi devo comportare con mio figlio durante la crescita per il controllo della bocca e dei denti?

Tiziana M. (Mi)

Lo sviluppo della dentatura del bambino **inizia con i denti decidui** (denti da latte) sin dai primi mesi, per trovare **completezza intorno ai 3 anni.** Negli anni successivi avviene gradualmente la sostituzione dei denti decidui con i denti definitivi. Durante tale periodo avvengono modificazioni significative nella dentatura stessa, **pertanto dall'età dei 5 anni in avanti** è preferibile, almeno **una volta all'anno**, che un dentista verifichi lo svolgimento di detta sostituzione, controlli lo sviluppo complessivo della bocca oltre che naturalmente la **presenza di eventuali carie**.

Tuttavia, salvo in casi di particolare gravità, od in presenza di evidenti situazioni critiche, sino al completamento della sostituzione dei denti con quelli definitivi, è preferibile **non intervenire con correzioni ortodontiche** (apparecchi e byte), poiché la natura deve poter fare il suo corso. **A sostituzione completata** si potrà valutare l'eventualità di **interventi correttivi** sia di semplice allineamento, che di maggiore gravità; tali valutazioni dovranno, naturalmente, essere **effettuate da un medico dentista specializzato in Ortodonzia.**

Lo sbiancamento dei denti può danneggiare lo smalto?

Fausto M. (Ve)

Il **trattamento professionale va eseguito in ambulatorio** alla presenza del medico dentista o dell'igienista. Sul mercato esistono prodotti per uso domiciliare, che, se da un lato hanno alcuni vantaggi di carattere economico, dall'altro posso avere controindicazioni soprattutto per chi ha sensibilità dentale e/o gengivale, o problemi paradontali ed in ogni caso bisogna sapere che la durata dell'effetto sbiancante è significativamente minore. Quindi , parlando dello **sbiancamento professionale,** i principi attivi utilizzati sono il **perossido di carbamide e** il **perossido di idrogeno.** Entrambi sono disponibili a diverse concentrazioni ed applicabili con diverse metodiche. Il principio attivo agisce non sullo smalto, ma sulle molecole **della discolorazione penetrate nella sostanza organica presente tra i prismi dello smalto.** Pertanto lo smalto del dente viene preservato.

Lo sbiancamento professionale, se ben eseguito, **ha la durata di diversi anni**.Durante le 48 ore successive **non si devono assumere cibi o bevande colorate** come caffè, te, coca cola, vino, frutti di bosco, liquirizia e colluttori e fumare sigarette.

Potete inviare le vostre domande a:
redazione@profilosalute.it

Riscopri il piacere di accarezzare piedi morbidi e lisci.

Il **Trattamento Intensivo Anti-Callosità** Dr. Scholl permette di rendere la pelle morbida e flessibile. La speciale formula svolge un'azione mirata sulle durezze della pianta del piede, idratandole e favorendone l'esfoliazione.

Risultati visibili in 7 giorni.

Prova anche il **Sistema Anti-Callosità 2 in 1** per gli ispessimenti più ostinati e la **Lima Riduzione Callosità** per la rimozione istantanea delle cellule morte.

www.drscholl.it

Dr Scholl

piedi da amare

AMICI ANIMALI

dott. **Nicola Bertoni**
medico veterinario

I parassiti degli animali: *conoscerli per combatterli*

Con l'arrivo della primavera tornano anche i fastidiosi parassiti che infestano i nostri amici a 4 zampe.

Focalizziamo alcuni aspetti chiave dei principali parassiti, pulci e zecche, che possono colpire il cane ed il gatto, quali malattie possono trasmettergli e quali possono contrarre anche le persone (**zoonosi**).

Le pulci

Sono insettini che parassitano sia il cane che il gatto, **privi di ali** (apteri, quindi non volano), di colore marrone, con il corpo appiattito lateralmente, delle dimensioni di circa 2-3 mm e con tre paia di arti che consentono lunghi salti. Le pulci adulte vivono sull'animale ospite, dove si nutrono di sangue e producono le uova (fino a 50 al giorno!), queste cadono dall'animale ed in 2-5 giorni si schiudono liberando le larve, che si nutrono di detriti organici presenti nell'ambiente e delle feci delle pulci adulte. Le larve, poi, diventano pupe da dove nasceranno in seguito gli individui adulti, che producono uova. Tutto questo ciclo dura appena 3-4 settimane. Le pulci rappresentano la sola "punta" dell'iceberg, infatti solo il **5%** delle pulci si trova sull'animale, il restante **95%** è rappresentato da uova, larve e pupe disseminate nell'ambiente!

Vediamo quali malattie possono trasmettere le pulci

- **Dermatite Allergica da Pulci** (**DAP**): la più comune negli animali; durante il morso la pulce deposita una piccola quantità di saliva nella cute del cane o gatto. La saliva della pulce può innescare la DAP, che induce un forte prurito. L'animale può grattarsi o mordersi eccessivamente soprattutto nella zona della coda, dell'inguine o del dorso, e possono comparire croste o tumefazioni sul collo o sul dorso.
- **Anemia**: meno frequente, può insorgere nei cani e gatti giovani, anziani o ammalati e infestati da molte pulci. I principali segni dell'anemia sono il pallore delle mucose orali, la debolezza e la letargia.
- **Tenie**: soprattutto i gatti. Le larve delle pulci possono nutrirsi delle uova di questo verme piatto, quando il gatto si toeletta, leccandosi, ingerisce la pulce infestata e si infesta esso stesso.
- **Malattia da graffio di gatto**: colpisce l'uomo ed è causata dal graffio o dal morso del gatto. Questi

spesso non manifestano alcun segno di malattia, ma possono trasmetterla all'uomo. Le persone colpite presentano una pustola nella sede di infezione, febbre moderata, aumento di volume dei linfonodi e irrequietezza.

Le zecche

Le zecche, come i ragni e gli scorpioni, sono **acari,** le più diffuse sono la Ixodes ricinus dette "zecche dei boschi" e le Rhipicephalus sanguineus ovvero "Zecca bruna del cane".

Sono **ematofaghe**, hanno corpo piatto e 3 paia di zampe, delle dimensioni di qualche mm, ma, dopo il pasto di sangue, possono "gonfiarsi" ed essere ben visibili sul corpo dell'animale (fino a **100 volte** il peso iniziale!). Il **loro ciclo vitale si compie nell'arco di uno o più anni,** passando da 4 stadi: uovo, larva ninfa e adulto e necessitano di un pasto di sangue sull'ospite per evolvere negli stati successivi, durante il quale la zecca rimane costantemente attaccata all'ospite e si compie nell'arco di giorni o settimane. Le zecche depongono le uova in aree nascoste con vegetazione folta e alta svariati centimetri, che si schiudono in 2 settimane circa; dopo la schiusa, le larve si spostano sui fili d'erba alti e si lasciano cadere sull'ospite, rilevato grazie a sensori di CO_2, per il primo pasto di sangue; dopo aver compiuto il loro primo pasto, le larve evolvono in ninfe e iniziano la ricerca di un altro ospite. Dopo un ulteriore pasto di sangue, la ninfa matura e diviene un insetto adulto. Sempre sull'ospite, la femmina si accoppia, poi cade a terra e depone le uova in un posto appartato, dando vita a un nuovo ciclo vitale.

Malattie che possono trasmettere le zecche

La trasmissione delle malattie dalla zecca all'ospite avviene dopo 48 ore dall'inizio del pasto, esse possono trasmettere:

- **Malattia di Lyme:** infezione batterica che colpisce sia il cane sia l'uomo. I segni clinici includono zoppia, perdita di appetito, affaticamento e aumento di volume dei linfonodi.
- **Babesiosi:** i sintomi acuti possono essere costituiti da febbre, perdita di appetito e deterioramento delle condizioni generali. Possono verificarsi shock, coma o morte dopo meno di un giorno di letargia, soprattutto nei cuccioli di 4-12 settimane d'età
- **Ehrlichiosi: è** una malattia infettiva del sangue che colpisce i globuli bianchi, danneggiando il sistema immunitario. I sintomi includono febbre, depressione, dimagrimento e perdita di appetito.
- **Encefalite da zecche**: sporadica in Italia, ma endemica nell'Europa dell'Est.

E' necessario trattare gli animali domestici con sostanze spot-on acaro repellenti, tagliare regolarmente l'erba, rimuovendo la lettiera di terriccio e foglie e potando i cespugli. Esaminare tutto il corpo dell'animale verificando quotidianamente la presenza di zecche.

VICINO A CHI CI STA A CUORE

Da oggi anche con un'offerta dedicata ai Pensionati:

Conto Gratuito per Pensionati;

carta Enjoy Pensione, una carta prepagata dotata di codice IBAN per l'accredito della pensione da utilizzare in modo semplice, veloce e sicuro;

QUBI', la nuova offerta modulare personalizzabile e componibile in base ai bisogni del Pensionato.

UBI Banco di Brescia

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per le condizioni contrattuali si rinvia a quanto indicato nei fogli informativi in filiale o su www.ubibanca.com

www.bancodibrescia.it - 800.500.200

Mr. Cravatta

A cura di **Qmino**

SIDEGISU

A cura di **Domenico Maccarana** ©
tutti i diritti riservati

Trova le 8 parole che mancano per completare le frasi qui di seguito, frasi che fanno tutte riferimento ad uno stesso argomento. Le 8 parole sono riportate, lettera per lettera, nel riquadro qui sotto, nel loro ordine, dalla numero 1 alla numero 8. Muoviti, all'interno di questo riquadro, nelle 4 direzioni (**SI**nistra, **DE**stra, **GI**ù, **SU**), una casella per volta, anche ripassando dalla stessa casella. Ciascuna delle caselle, che ospita una lettera che compone le 8 parole da trovare, confina, ossia ha un lato in comune, con la casella della lettera che la segue e la precede, nell'esatto percorso che porta a formare queste 8 parole. Alla fine la prima lettera della parola 1 confinerà con l'ultima lettera della parola 8. Trova, dunque, quale è l'itinerario che collega tra loro le lettere delle 8 parole da individuare.

O_{1}	T_{2}	I_{3}	D_{4}	A_{5}	D_{6}	I_{7}	A_{8}	C_{9}
R_{10}	E_{11}	R_{12}	G_{13}	R_{14}	F_{15}	A_{16}	R_{17}	A_{18}
M_{19}	O_{20}	M_{21}	O_{22}	M_{23}	E_{24}	B_{25}	U_{26}	R_{27}
E_{28}	T_{29}	R_{30}	I_{31}	C_{32}	R_{33}	B_{34}	C_{35}	U_{36}
Z_{37}	I_{38}	O_{39}	R_{40}	U_{41}	R_{42}	I_{43}	O_{44}	C_{45}
F_{46}	N_{47}	F_{48}	E_{49}	E_{50}	R_{51}	T_{52}	A_{53}	I_{54}
E_{55}	O_{56}	I_{57}	Z_{58}	C_{59}	N_{60}	E_{61}	M_{62}	D_{63}
Z_{64}	N_{65}	E_{66}	A_{67}	C_{68}	T_{69}	I_{70}	M_{71}	E_{72}

1. La _ _ _ _ _ _ da cavallo è molto alta.
2. Fino a poco tempo fa il _ _ _ _ _ _ _ _ si utilizzava nei termometri per misurare la temperatura corporea.
3. Da noi la febbre si misura in _ _ _ _ _ Celsius.
4. Il _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ è lo strumento per misurare la temperatura corporea.
5. Spesso, alla base di uno stato febbrile, c'è un' _ _ _ _ _ _ _ _ _.
6. 7. 8. Se la febbre persiste, o si ripete spesso, si rendono necessari degli _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _, su indicazione del _ _ _ _ _ _, per capirne la causa, e quindi, trovare una _ _ _ _ appropriata.

SOLUZIONE:
1.FEBBRE 2.MERCURIO 3.GRADI 4.TERMOMETRO 5.INFEZIONE 6.ACCERTAMENTI 7.MEDICO 8.CURA
Ecco l'ordine cronologico delle caselle che formano il percorso esatto che porta alla soluzione:
15-24-25-34-33-24-23-24-33-32-41-40-31-22-13-14-5-4-3-2-11-12-21-20-19-28-29-30-39-38-47-48-49-58-57-56-65-66-67-68-59-50-51-52-53-62-61-60-69-70-71-72-63-54-45-44-35-26-17-16

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

FIFA WORLD CUP Brasil

Hyundai *i10* e *i20* blue drive GPL

Il GPL che supera il GPL.

Hyundai *i20*

Hyundai *i10*

Hyundai raccomanda HELIX

Hyundai i10 GPL da 8.200 euro*. Hyundai i20 GPL da 11.100 euro*.

Blue Drive GPL. L'unico con 5 anni di Tripla Garanzia.

5 anni di garanzia a km illimitati, 5 anni di assistenza stradale e 5 anni di controlli gratuiti.

Meno consumi, meno emissioni, più risparmio.

Con una i10 o una i20 GPL, torna la libertà di circolazione.
I costi sono ridotti: un pieno per la i10 costa 24 euro** e per la i20 solo 35 euro**, con un'autonomia rispettivamente di 1.094 km e 1.489 km. E anche le emissioni di CO_2 sono ridotte, per consentirvi di circolare senza limitazioni. i10 e i20 GPL: risparmio e libertà assicurati.

*** 5 ANNI TRIPLA GARANZIA™
A CHILOMETRI ILLIMITATI

Ti aspettiamo in tutte le Concessionarie e su www.hyundai-motor.it

Seguici su

Concessionaria unica in Brescia

AUTOBASE

BRESCIA - via Oberdan, 29/d - Tel. 030 3700322 - www.autobasebrescia.it

* Con il contributo delle Concessionarie aderenti. Offerta valida fino al 28/02/2013.
**Prezzo riferito a gennaio 2013. Fonte: Ministero dello Sviluppo Economico.
***Condizioni e limiti della garanzia su http://www.hyundai-motor.it/postvendita/garanzia.aspx. La Garanzia proposta non si estende a tutte le componenti delle autovetture. Gamma i10: consumi l/100km (ciclo medio combinato) da 4,2 a 6,9 (GPL).Emissioni CO_2 g/km: da 99 a 134. Gamma i20: consumi l/100km (ciclo medio combinato) da 3,6 a 7,0 (GPL). Emissioni CO_2 g/km: da 93 a 126.

La soluzione ai problemi dentali di tutta la famiglia

Marco Pedrotti

Trattamenti

ODONTOIATRIA GENERALE
Conservativa - Endodonzia - Pedodonzia

PROTESI DENTALE
Protesi fissa e mobile
Protesi estetica

CHIRURGIA ed IMPLANTOLOGIA
Implantologia computer assistita
Implantologia tradizionale
Implantologia a carico immediato

PARODONTOLOGIA
Chirurgia parodontale

ORTODONZIA
Mobile - Fissa - Estetica ed Invisibile

GNATOLOGIA
Correzioni occlusali
Analisi posturali

ESTETICA DENTALE
Igiene dentale
Trattamenti smacchianti rapidi
Sbiancamento professionale
Faccette estetiche
Restauri estetici

Direttore Sanitario Dott. Aldo Albanese - Iscritto all'Albo Medici-Odontoiatri di Brescia n° 2804

I nostri prezzi

I nostri listini sono il risultato di uno studio accurato delle esigenze del Paziente, e coniugano servizi, qualità e prezzo.

• Igiene orale	40,00 €
• Otturazione semplice (I classe)	48,00 €
• Corona in metallo-ceramica	420,00 €
• Impianto endosseo	540,00 €
• Ortodonzia bambini Per anno per arcata	600,00 €

Finanziamenti anche a tasso zero

Mediante convenzioni con Società Finanziarie.

La Qualità

Per garantire servizi di eccellenza la nostra equipe medica è composta da qualificati specialisti, utilizziamo le più moderne attrezzature ed i migliori materiali tutti garantiti e certificati **ISO** e CE

La Clinica

Su di una superficie di oltre 700 mq, abbiamo realizzato ambienti accoglienti e luminosi con 16 sale operative di cui 3 di chirurgia implantare, 2 di igiene e trattamenti di estetica dentale, 2 di prima visita generale ed ortodonzia ed un reparto radiologico dotato di impianti di radiologia digitale endorale e panoramica e di apparecchiature di ultima generazione, quali la TAC dentale 3D volumetrica a bassa emissione.

Igiene e Sicurezza

Il nostro reparto di STERILIZZAZIONE, dotato delle più moderne ed efficienti apparecchiature, adotta rigorosi protocolli di pulizia e disinfezione dello strumentario garantendone la tracciabilità.

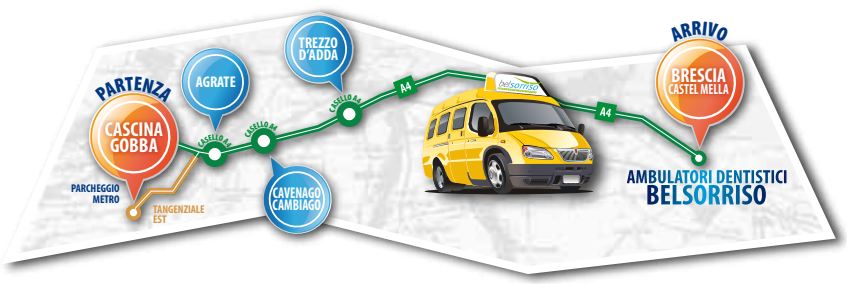
Controllo dell'ansia

Tutti i trattamenti possono essere eseguiti in sedazione cosciente per il controllo dell'ansia o attraverso sedazione farmacologica in presenza di Anestesista.

belsorriso®
AMBULATORI DENTISTICI

Via O. Fallaci, 24 - Strada Prov. 235 - 25030 Brescia (Loc. Castel Mella)
Tel. 030 2582204 (4 linee r.a.) - Fax 030 2584678 info@belsorrisogroup.it - www.belsorrisogroup.it

Orario continuato: lunedì-venerdì 8,00/20,00 - sabato 8,00/14,00



BUS NAVETTA

STRAORDINARIA OPPORTUNITÀ

Trasporto GRATUITO con BUS NAVETTA e prima visita senza impegno

Partenze e arrivi da/a :

CASCINA GOBBA Parcheggio Metropolitana	ore 8.00
AGRATE Casello A4	ore 8.30
CAVENAGO-CAMBIAGO Casello A4	ore 8. 45
TREZZO D'ADDA Casello A4	ore 9.00

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI 800 570 999